

NUORTEN SURUSSA SELVIITYMINEN VANHEMMAN
KUOLEMAN JÄLKEEN

Anna-Kaisa Isokangas
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Terveystieteiden yksikkö
Hoitotiede
Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

TAMPEREEN YLIOPISTO

Terveystieteiden yksikkö

ANNA-KAISA ISOKANGAS: Nuorten surussa selviytyminen vanhemman kuoleman jälkeen

Pro gradu -tutkielma, 49 sivua ja 3 liitettä

Ohjaajat: Aho Anna Liisa, TtT, dosentti ja Kaunonen Marja, TtT, professori

Hoitotiede

Kevät 2016

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata nuorten surussa selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä vanhemman kuoleman jälkeen. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa nuorten surussa selviytymisen aihealueesta tietoa, jota voidaan hyödyntää käytännössä surevia nuoria kohdatessa. Tutkimuksen lähestymistapana käytettiin laadullista tutkimusta. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella kahden valtakunnallisen vertaistukijärjestön toimintaan osallistuneilta 16–31-vuotiailta nuorilta (n=29). Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Vanhemman kuoleman jälkeen nuorten surussa selviytymistä edisti eheyttävä sureminen, johon sisältyi läsnäolevan tuen saaminen, hoitavilta henkilöiltä ja vertaisilta tuen saaminen, menetyskokemuksen käsitteleminen, toiminnallinen aktiviteetti, sisäisen kontrollintunteen säilyttäminen ja pakeneminen. Erityisen merkityksellisenä nuoret kokivat perheeltä, ystäviltä, ammattiauttajilta ja muilta vanhemman kuoleman kokeneilta saadun tuen. Kuoleman käsittelemisessä nuoria auttoi puhuminen, tiedon saanti ja itsekseen rauhoittuminen. Toiminnallinen aktiivisuus, opiskelun, harrastusten ja perheen parissa, vaikutti suruun myönteisesti. Nuoret pitivät tärkeänä elämänhalun säilyttämistä. Selviytymistä edisti myös pakeneminen, johon liittyi tunteiden tukahduttamista ja mielikuvitusmaailmaan uppoamista.

Nuorten surussa selviytymistä esti surussa kamppaileminen, johon liittyi menetykseen liittyvät tunteet ja tunnereaktiot, läheisistä vastuun kantaminen, epäsovivalta tuntuvan sosiaalisen tuen saaminen, sosiaalisen tuen puuttuminen, menetyskokemuksen käsitteleminen ja käsittelemisen vaikeus, toiminnallinen aktiviteetti ja elämän yllättävä muuttuminen. Erityisen epäsovivana nuoret pitivät loukkaavaa ja vähättelevää käyttäytymistä. Myötätunnon puuttuminen, vuorovaikutusongelmat läheisten kanssa, riittävän tukiverkoston puuttuminen ja vanhemman puuttuminen elämästä vaikeuttivat selviytymistä. Pakollisten käytännön asioiden järjesteleminen ja opiskeluun ja työhön liittyvät haasteet koettiin kuormittavina ja selviytymistä hidastavina tekijöinä. Erityisen raskaaksi vanhemman kuoleman teki se, että kuolema tuli usein yllättäen ja nuorilla ei ollut aikaa hyvästellä vanhempaa.

Tutkimustulokset antavat tietoa nuoren subjektiivisesta surukokemuksesta ja lisäävät ymmärrystä vanhemman kuoleman kokeneiden nuorten tuen tarpeesta. Tutkimustietoa voidaan hyödyntää surevien nuorten parissa työskennellessä, vertaistukitoimintaa kehitettäessä ja koulutuksissa.

Avainsanat: nuoren suru, selviytyminen, vanhemman kuolema

ABSTRACT

UNIVERSITY OF TAMPERE

School of Health Sciences

ANNA-KAISA ISOKANGAS: Young people coping with the grief after losing a parent

Master's Thesis, 49 pages, 3 appendices

Supervisors: Anna Liisa Aho, PhD, docent and Marja Kaunonen, PhD, professor

Nursing Science

Spring 2016

The purpose of this study is to describe the facilitating and inhibiting factors of young people coping with the grief of losing a parent. The aim of this study is to produce information on how young people cope with grief, which can be used in practice when encountering grieving youths. The method used is a qualitative approach. The data were collected through an electronic survey sent to young people aged 16 to 31 ($n=29$) who took part in the activities of two organisations offering peer support. Inductive content analysis is used to analyse the data.

One of the facilitating factors of coping with the loss of a parent is reconciling grief, which includes receiving support by presence, receiving support from nursing staff and peers, dealing with the loss, functional activities, retaining the feeling of inner control and escapism. The support from the family, friends, professionals and from people in the same situation was found particularly significant. Talking, receiving information and quieting down by themselves helped the young to deal with the loss. Functional activities related to studies, hobbies and family had a positive influence on the grieving. The young found it important to maintain the will to live. Escapism, which included suppressing feelings and living in an imaginary world, also facilitated the coping process.

An inhibiting factor of coping with grief is struggling with the grief. It includes feelings of bereavement and emotional responses to it, being responsible for the immediate family, receiving unsuitable social support, lack of social support, dealing with the loss and the difficulty of dealing with it, functional activities and the sudden change of life. The young found offensive and diminishing behaviour particularly inadequate. Lack of empathy, problems interacting with immediate family, lack of an adequate support network and the absence of a parent made coping with the grief more difficult. Arranging obligatory practical issues and the challenges related to studies and work were considered burdening and delayed the coping process. The death of a parent was usually sudden and the young had no time to say goodbye, which made the loss particularly difficult.

The results of this study offer information on a young person's subjective experience of loss and add to the understanding of the type of support the young need after losing a parent. The information can be used for working with the grieving youths, for developing support groups and for education.

Keywords: grieving youths, coping, death of a parent

Sisällysluettelo

1 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS	5
2 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
2.1 Suru nuoren kokemana	6
2.2 Nuoren surussa selviytyminen	8
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	10
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	10
4.1 Tutkimuksen metodiset lähtökohdat.....	10
4.2 Tutkimukseen osallistujat	10
4.3 Aineiston keruu	11
4.4 Aineiston analyysi	12
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	14
5.1 Nuorten surussa selviytymistä edistävät tekijät.....	14
5.2 Nuorten surussa selviytymistä estävät tekijät	25
6 POHDINTA	36
6.1 Tutkimuksen eettisyys	36
6.2 Tutkimuksen luotettavuus.....	37
6.3 Tulosten tarkastelua	39
6.3.1 Nuorten surussa selviytymistä edistävät tekijät	39
6.3.2 Nuorten surussa selviytymistä estävät tekijät	41
6.4 Johtopäätökset.....	43
6.5 Jatkotutkimusaiheet.....	43
LÄHTEET	45
LIITTEET	

1 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TARKOITUS

Suru on ilmiö, joka vaikuttaa päivittäin mittavassa määrin monien ihmisten elämään (Erjanti & Paunonen-Immonen 2004). Vuonna 2012 Suomessa kuoli yhteensä 51 710 henkilöä (Tilastokeskus 2013), joista 25–44-vuotiaita miehiä oli 943 ja 45–64-vuotiaita miehiä 5352. Vuonna 2012 kuolleista 25–44-vuotiaita naisia oli 372 ja iältään 45–65-vuotiaita naisia 2560 henkilöä. (Tilastokeskus 2015.) Vuonna 2006 kaikkiaan 2600 suomalaisen lapsen isä tai äiti kuoli. Suomessa lapsen vanhemman kuolema on harvinaista, esimerkiksi 16-vuotiaista suomalaisnuorista 1 % on kokenut äitinsä kuoleman. (YVPL 2015.)

Nuoruus on ihmisen elinkaaresta aikaa, johon liittyy paljon haasteita, mutta myös mahdollisuuksia. Se on ajanjakso, jolloin muodostetaan uusia ihmissuhteita ja aloitetaan siirtyminen kohti aikuisuutta. Kun tärkeä perheenjäsen kuolee, moninaiseksi kehittyneet ihmissuhteet ja nuoren kyky toimia häiriintyy. (Klass ym. 1996.) Suru onkin yksi eniten stressiä aiheuttavista tekijöistä, joita nuori voi kohdata (Noppe & Noppe 2004). Garber (2000) kuvaa nuoren surua ainutlaatuiseksi, mutta samalla myös mahdollisesti nuoren kehitystä häiritseväksi tapahtumaksi. Nuoret tukahduttavat helposti tunteensa ja näin ollen sureva nuori voi tuntea musertuvansa kaipuusta vanhempaa kohtaan. Vanhemman kuoleman jälkeen nuorilla aikuisilla ilmenneet shokkireaktiot, menetyksentunteet ja epäusko tapahtunutta kohtaan ovat aikuisilla ilmenneitä reaktioita voimakkaampia (Meshot & Leitner 1992). Monet surevien nuorten kokemista tunteista, kuten syvä viha ja suru, saattavat olla niin voimakkaita, että nuorten on joskus todella kamppailtava pystyäkseen selviytymään (Dowdney 2000). Vaikka vanhemman murha ja itsemurha voivat olla nuorelle erityisen traumatisoivia kokemuksia, on kuitenkin todennäköistä, että vanhemman ennenaikainen kuolema, kuolinsyystä riippumatta, aiheuttaa kaikille lapsille jonkinlaisia traumoja (Brewer & Sparkes 2011). Nuorten stressiä ja selviytymistä koskevat tutkimukset osoittavat, että nuoren tavalla surra ja käydä suruprosessi läpi, on tärkeä osallisuus emotionaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Compas ym. 2001).

Vanhemman kuolemaa, yhtä elämän raskaimmista tapahtumista, on käsitelty laajalti kirjallisuudessa viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana. Vaikka aikuisten ja lasten surua on käsitelty kirjallisuudessa, on nuorten surua edelleen tutkittu vähän esimerkiksi psykoanalyttisissa prosessitutkimuksissa. (Keenan 2014.) Suomessa hoitotieteellisissä tutkimuksissa kuoleman jälkeistä surua on

tutkittu muun muassa surevien aviopuolisoiden (Erjanti 1999), perheiden (Kaunonen 2000), lapsensa menettäneiden äitien (Laakso 2000), lapsensa menettäneiden isien (Aho 2010) näkökulmasta sekä sisarusten kokemaa surua sisaruksen itsemurhan jälkeen (Inna ym. 2014). Suomessa nuorten surusta on tehty viime vuosina muutamia pro gradu – tutkielmia, mutta muutoin nuorten surun tutkiminen on Suomessa edelleen vähäistä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten kokemuksia surussa selviytymistä edistävästä ja estävästä tekijöistä vanhemman kuoleman jälkeen. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa nuorten surussa selviytymisestä tietoa, jota voidaan hyödyntää käytännössä ja surevia nuoria kohdattaessa.

2 TUTKIMUKSEN TEORETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Suru nuoren kokemana

Läheisen kuolema on yksi tunteita herättävimmistä kokemuksista. Suru voidaankin määritellä tilaksi, jossa ihminen on äskettäin kokenut jonkun hänelle tärkeän ihmisen, esimerkiksi lapsen, vanhemman, sisaruksen, puolison tai jonkun muun läheisen ihmisen, kuoleman ja merkityksellisen ihmissuhteen katkeamisen. (Harvey 2013.) Surua pidetään usein negatiivisena kokemuksena, mutta se voidaan nähdä myös prosessina, jonka avulla ihmiset paranevat ja selviävät menetyskokemuksesta. Koska ihmisten on vaikea arvostaa surua, he yrittävät tavallisesti välttää suruprosessin kokonaan. Surun arvon ymmärtäminen auttaa ihmisiä käymään surun läpi ja ymmärtämään sen hyödyllisyyden. (Wright 2007.)

Kielitoimiston sanakirjan (2014) mukaan suru on jonkin menetyksen, ikävän tapahtuman tai epämieluisan olotilan aiheuttama voimakas ja pitkään jatkuva mielihahan tai murheen tunne. Suru on luonnollinen reaktio ihmisen kokemalle erolle tai menetykselle, erityisesti rakkaan ihmisen kuoleman jälkeen. Suru ilmentää ihmisen yksilöllisiä reaktioita rakkaan ihmisen menetykselle. Englanninkielisiä termejä grief, mourning ja bereavement käytetään usein toistensa synonyymeinä, mutta niillä on kuitenkin eri merkitys. (Greenstreet 2004.) Wolfelt (2003) määrittelee ja erottaa surun englanninkieliset käsitteet grief ja mourning toisistaan. Grief-käsitteessä yhdistyy ihmisen sisäiset ajatukset ja tunteet, joita koetaan, kun itselle rakas ihminen kuolee. Mourning-käsite nähdään sisällä

olevan surun ulospäin suuntautuvana surun ilmaisuna, jonka ilmaisukeinoja ovat esimerkiksi itku, puhuminen, musiikki, taiteet ja haudalla käyminen. Bereavement-käsite viittaa menetyksen jälkeiseen aikaan, jonka aikana grief- ja mourning-käsitteet tapahtuvat. Bereavement on olotila menetyksen kokemuksesta. Kaikkien edellä mainittujen käsitteiden kokemiseen vaikuttavat yksilön kulttuuri, uskonto, persoonallisuus sekä suhde kuolleen henkilöön ja kuolinsyy. (Buglass 2010.)

Kuoleman jälkeinen suru on yksi elämän stressaavimmista tapahtumista (Dowdney 2000, Bonnano & Kaltman 2001). Suru-uutista seuraavia tyypillisiä ensireaktioita ovat shokki ja tunnottomuudentunne. Alkuvaiheessa toteutetut käytännön asioiden järjestelyt, kuten kuolemasta ilmoittaminen perheelle ja ystäville, hautajaisten valmisteleminen ja lukemattomien tehtävien hoitaminen, ovat surevalle erityisen tärkeitä. (Clements ym. 2003.) Yksilöiden välillä on suuria eroavaisuuksia siinä, kuinka he käyvät läpi oman suruprosessinsa (Costa ym. 2007). Jokainen ihminen kokee surun omalla yksilöllisellä tavallaan. Rakkaan ihmisen kuolema saa tuntemaan tyhjyyttä, jota ei koeta mahdolliseksi enää koskaan täyttää. Surevassa tämä tyhjiydentunne luo usein tunteen epäjärjestyksestä ja sekavuudesta, jolloin saattaa tuntua mahdottomalta kokea enää koskaan normaaliuden tunnetta. Koska tällainen olotila koetaan häiritsevä, on suruprosessissa tärkeä saada tilanne mahdollisimman normaaliksi. (Baier & Buechsel 2012.) Suruprosessissa tavoitteena ei ole unohtaa kuollutta läheistä, vaan pikemminkin tavoitteena on kuolleen läheisen muisteleminen ja muistojen säilyttäminen sekä ymmärryksen muodostuminen siitä, millaisia muutoksia menetys elämään on tuonut ja miten järjestää elämänsä uudelleen (Clements ym. 2004). Surua on kuvattu ei-lineaariseksi ja kestoltaan ennustamattomaksi matkaksi, joka auttaa selviytymisessä ja jonka avulla sopeudutaan muuttuvaan tilanteeseen (Henderson ym. 2004).

Vanhemman kuolema on äärimmäisen stressaava tapahtuma koko perheelle (Kirwin & Hamrin 2005). Monet lapset ja nuoret kokevat suurta järkytystä, epäuskoa ja äärimmäistä surua menetettyään rakkaan ihmisen ja he saattavat kokea, ettei maailma ole heille enää turvallinen paikka. Lapset ja nuoret kokevat kamppailevansa erityisesti kahden tunteen, vihan ja syyllisyyden, kanssa. Vihaa koetaan muun muassa Jumalaa ja lääketiedettä kohtaan, koska niiden nähdään olevan vastuussa vanhemman kuolemasta. Lisäksi vihaa saatetaan kokea eri tavalla surevia perheenjäseniä ja ehjiä perheitä kohtaan. Syyllisyyden tunne voi olla lamauttava tunne lapsille ja teini-ikäisille. Syyllisyyttä voidaan kokea siitä, ettei vanhemmalle osoitettu enempää arvostusta tämän eläessä, eikä hyvästeille ollut mahdollisuutta kuoleman tullessa yllättäen. Suru voi vaikuttaa lapsiin ja nuoriin sosiaalisella tasolla. Lapset ja nuoret voivat esimerkiksi kuunnella ja tulkita hyvin herkästi kaikkea heille sanot-

tua. (Torbic 2011.) Nuorten surukokemukseen vaikuttaa myös vanhemman tai huoltajan suru (Fletcher ym. 2013) ja perheen yhteneväisyys vanhemman kuoleman jälkeen (Grenklo ym. 2014).

Vanhemman kuoleman jälkeiset surureaktiot lievittyvät useimmilla lapsilla ja nuorilla ajan kuluessa. Joillakin lapsilla ja nuorilla kuitenkin ilmenee pitkittynyttä surua ja lisääntyneitä surureaktioita, jotka saattavat aiheuttaa toiminnallista haittaa ja lisätä masennuksen riskiä. (Melhem ym. 2011.) Vanhemman kuolemaan on liitetty lisääntynyt psykiatristen ongelmien riski kahden vuoden sisällä kuolemasta. Perheen korkea sosioekonominen asema ja elossa olevan vanhemman lievät suruoireet vähentävät vanhemman kuolemaa surevien lasten herkkyyttä psykiatrisille masennusoireille. (Cerel ym. 2006.) Lapsille ja nuorille, joita ei ole tuettu riittävästi suremisen alkuvaiheessa voi kehittyä vakavia tunne-elämän ja käytöksen häiriöitä, joista voi joissakin tilanteissa kehittyä psykiatrisia ongelmia. Riittävän ajoissa tarjottu tuki voi auttaa sekä lasta, nuorta että vanhempaa sopeutumaan paremmin tilanteeseen. (Kirwin & Hamrin 2005.)

Useimpien aikuisten ja lasten toimintakyky palautuu normaaliksi vuoden sisällä kuolemasta (Dowdney 2000, Bonnano & Kaltman 2001). Perheenjäsenen ennalta-arvaamaton kuolema tuo usein suuria muutoksia perheen sisäiseen rakenteeseen ja perheenjäsenten on tarpeen arvioida uudelleen omaa rooliaan perheessä (Clements ym. 2003). Vanhemman kuoleman jälkeen nuorille kehittyä uusia velvollisuuksia, kuten velvollisuudentunne huolehtia muusta perheestä. Esimerkiksi tytöt saattavat huolehtia nuoremmista sisaruksista ja pojat ottavat kotona isännän roolin. (Cinzia ym. 2014.) Surevat nuoret voivat kokea yksinäisyyttä, vaikka perhe ja ystävät olisivatkin lähellä. Surun yli päästyään nuoret sitä vastoin kokevat olevansa kypsempiä kuin saman ikäiset ystävänsä. Lisäksi nuoret uskovat kokemuksen muuttaneen heidän näkemyksiään muista ihmisistä, heidän ajattelutapaansa elämästä ja arvomaailmaa. (Dehlin & Reg 2009.) Surun positiivisina seurauksina nuoret pitävät sitä, että he osaavat arvostaa elämää syvällisemmin, heillä on suurempi tarve huolehtia heille rakkaista ihmisistä ja vahvemmat tunnesiteet läheisiin (Oltjenbruns 1991).

2.2 Nuoren surussa selviytyminen

Selviytyminen (coping) on määritelty tietoiseksi ja tahdonalaiseksi pyrkimykseksi säädellä tunteita, kognitioita, käyttäytymistä, fysiologiaa ja ympäristöä reaktiona johonkin stressaavaan tapahtumaan tai asiaan (Compas ym. 2001). Selviytyminen on yksilön yritys hallita vaatimuksia, joiden arvioi-

daan stressaavan (Lazarus & Folkman 1984). Selviytymiseen sisältyy vaihtelevia käyttäytymiseen ja kognitiiviseen toiminaan liittyviä reaktioita, jotka voivat ilmetä monella tavoin (Compas ym. 2001). Suomen kielen perussanakirja (1994) määrittelee verbin selvitä synonyymeiksi verbit selviytyä ja suoriutua jostakin, useimmiten vaikeasta ja raskaasta tehtävästä tai työstä. Selviytyminen edellyttää kognitioon ja käyttäytymiseen liittyviä mekanismeja, joilla voi yrittää muuttaa tilannetta ja käsitellä suruun liittyviä negatiivisia tunteita ja kognitioita. Nuorilla voidaan tunnistaa kolme erilaista selviytymismenetelmää. Aktiiviseen selviytymiseen liittyy ongelmanratkaisu ja muut pyrkimykset muuttaa tilannetta ja arvioida omia tunnereaktioita. Elvyttävään selviytymiseen sisältyy nuoren pyrkimykset hallita tilannetta ja erilaisten strategioiden, kuten hyväksymisen, omaksuminen. Välttämiseen selviytymiskeinona liittyy pyrkimys päästä tapahtuneesta ja stressin aiheuttajasta irti kognition, tunteiden ja käyttäytymisen tasolla. (Ayers ym. 1996, Connor-Smith ym. 2000.)

Nuoret kokevat surun eri tavalla kuin pienet lapset. Nuoruuteen kuuluvat voimakkaat emotionaaliset muutokset voivat aiheuttaa sen, että nuoren selviytyminen surusta on lapsia vaikeampaa. (Brenbaum 2000.) Vanhemman kuoleman jälkeen nuoren suruprosessissa selviytymistä edistävät tekijät voidaan jaotella yksilöllisiin, tilannekohtaisiin ja ympäristöön liittyviin ominaisuuksiin. Surussa selviytymisessä vaikuttavia yksilöllisiä ominaisuuksia ovat muun muassa nuoren ikä, sukupuoli, persoonallisuus, minäkuva, kulttuuri ja aikaisemmat kokemukset. Tilannekohtaisiin ominaisuuksiin sisältyviä suruprosessiin vaikuttavia tekijöitä ovat vanhemman kuolemaa ympäröivät tapahtumat, vanhemman kuolinsyy ja kuolinpaikka sekä vanhemman sairauden kesto. Ympäristöön liittyviä ominaisuuksia ovat vuorovaikutus vanhempien kanssa, perheympäristö ja elossa olevan vanhemman tapa surra. (Cinzia ym. 2014.)

Nuoret kokevat, että selviytyminen on helpompaa, jos elämässä on jotain, jota he suorittavat intohimoisesti, kuten aktiivista ja tavoitteellista toimintaa tai mahdollisuus kehittää omaa lahjakkuutta esimerkiksi urheilun, musiikin tai opiskelun alueella. Fyysinen aktiviteetti voi muun muassa auttaa purkamaan vihaa. Usko kuoleman jälkeiseen elämään ja toivo vanhemman jälleennäkemisestä auttaa ja tuo tapahtuneeseen valoisan näkökulman. (Brewer & Sparkes 2011.) Rehellisen ja avoimen kommunikaation tiedetään auttavan sairautta tai jonkun läheisen kuolemaa surevaa nuorta (Grenklo ym. 2013, Keeley & Generous 2014). Kaiken ikäiset nuoret hyötyvät elinympäristöstä, jonka he kokevat turvallisiksi ja jossa he voivat jakaa tunteita sekä esittää kuolemaan ja suruun liittyviä kysymyksiä (Turner ym. 2007). Lisäksi nuoren surussa selviytymistä edistäviä tekijöitä ovat hautajaisiin osallistuminen (Garber 2000) ja muistot vanhempien kanssa vietetyistä hetkistä (Hurd 2004).

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten surussa selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä vanhemman kuoleman jälkeen. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa nuorten surussa selviytymisestä tietoa, jota voidaan hyödyntää käytännössä ja surevia nuoria kohdattaessa.

Tutkimuksella haetaan vastausta seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitkä ovat nuorten surussa selviytymistä edistävät tekijät vanhemman kuoleman jälkeen?
2. Mitkä ovat nuorten surussa selviytymistä estävät tekijät vanhemman kuoleman jälkeen?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksen metodiset lähtökohdat

Tutkimusmenetelmän valintaa määrittivät tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset. Tässä tutkimuksessa käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta, koska se sopii tutkimukseen, jossa tutkittavasta ilmiöstä on vähän tietoa, tutkittavaa ilmiötä halutaan ymmärtää paremmin ja saada tietoa tutkittavien subjektiivisista kokemuksista. (Morse 2003, Silverman 2010, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, Hirsjärvi ym. 2014.) Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla saadaan tietoa siitä kuinka ihmiset todella käyttäytyvät, ja mitä ihmiset todella tarkoittavat kuvatessaan kokemuksiaan, asenteitaan ja käyttäytymistään (Pope & Mays 1995). Laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan, tällä tutkimuksella pyrittiin kuvaamaan nuorten yksilöllisiä ja heille tosia kokemuksia ja näkemyksiä surussa selviämisestä vanhemman kuoleman jälkeen (Parahoo 2006).

4.2 Tutkimukseen osallistujat

Nuorten valintaa tutkimuksen tiedonantajiksi määritti tarkoituksenmukaisuusperiaate, jonka avulla tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä eli nuorten surusta pyrittiin saamaan mahdollisimman kat-

tava kuva (Kylmä & Juvakka 2007). Tutkimukseen osallistujien valinnassa keskeistä oli nuorten omakohtainen kokemus vanhemman kuolemasta (Tuomi & Sarajärvi 2013). Lisäksi sisäänottokriteerinä oli se, että tutkimukseen osallistuessaan nuoren oli oltava iältään vähintään 16-vuotias.

Tutkimukseen osallistuneista nuorista (n=29) naisia oli 83 % (n=24) ja miehiä 17 % (n=5). Nuoret olivat tutkimukseen osallistuessaan 16–31-vuotiaita, mutta vanhemman kuollessa nuoret olivat olleet iältään 10–28-vuotiaita. Tutkimushetkellä vanhemman kuolemasta oli kulunut aikaa yhdestä kuukaudesta viiteentoista vuoteen. Vanhemman kuolemaan johtaneita syitä olivat sairaus, itsemurha, tapaturma tai jokin muu syy. Nuorista suurimmalta osalta (n=24) oli kuollut isä. Nuorista ainoastaan kolmelta (n=3) oli kuollut äiti ja kahdelta (n=2) nuorelta molemmat vanhemmat. Suurimmalle osalle nuorista (n=19) vanhemman kuolema tuli ilman ennakkovaroitusta. Osa nuorista (n=10) oli saanut tietää vanhemman kuolevan muutamaa päivää tai yli puoli vuotta aiemmin. Nuorista yli puolet (n=15) oli kokenut jonkun toisen heille läheisen ihmisen menetyksen ennen oman vanhemman kuolemaa.

4.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kyselyä, joka on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmin käytetyistä menetelmistä (Tuomi & Sarajärvi 2013). Sähköisen kyselylomakkeen käyttöön päädyttiin aiheen sensitiivisyyden vuoksi. Tietotekniikan avulla nuoria voitiin lähestyä internetissä tiedotteiden ja keskustelupalstan avulla. (Aho & Kylmä 2012.) Tutkimusaineisto kerättiin kahden valtakunnallisen vertaistukijärjestön, Suomen nuoret lesket ry:n ja Surunauha ry:n, toimintaan osallistuneilta nuorilta. Suomen nuoret lesket ry:n kautta tieto kyselystä välitettiin järjestön internet-sivuilla, verkkoyhteisön uutisena, facebook-ryhmässä ja jäsenille lähetetyssä kirjeessä. Surunauha ry:ltä tieto tutkimuksesta välitettiin järjestön omilla internet-sivuilla. Tutkimusaineisto kerättiin 4.6.2012–6.7.2013 välisenä aikana. Aineiston keruussa käytetyn kyselylomakkeen tutkija kehitti aiemman kirjallisuuden ja tutkimuksen tarkoitusta ohjaavien tutkimuskysymysten ohjaamana. Kokonaisuudessaan kyselylomake sisälsi kuusi avointa kysymystä. Tässä tutkimuksessa raportoidaan tulokset kysymyksiin: *Mitkä asiat edistivät surussa selviytymistäsi vanhempasi kuoleman jälkeen?* sekä *Mitkä asiat estivät surussa selviytymistäsi vanhempasi kuoleman jälkeen?*. Taustatietoina nuorilta kysyttiin muun muassa ikää, sukupuolta, kuolleen vanhemman sukupuolta, vanhemman kuolinsyytä ja vanhemman kuolemasta kulunutta aikaa.

4.4 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä, joka on hoitotieteellisissä tutkimuksissa yleisesti käytössä oleva laadullisten tutkimusten perusanalyysimenetelmä (Kyngäs & Vanhanen 1999, Graneheim & Lundman 2004, Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013). Aineistolähtöinen induktiivinen sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn ja sen tarkoituksena on kuvata tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja selkeässä muodossa säilyttäen aineiston sisältämä informaatio (Tuomi & Sarajärvi 2013). Ennen sisällönanalyysin aloittamista on tärkeää valita analyysiyksikkö. Tässä tutkimuksessa analysoitavaksi yksiköksi nuorten alkuperäisilmauksista valittiin sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Analyysiyksikön määrittämistä ohjasi nuorten selviytymistä edistäviä ja estäviä tekijöitä kuvaavat tutkimuskysymykset. (Graneheim & Lundman 2004, Tuomi & Sarajärvi 2013.)

Induktiivinen sisällönanalyysi on prosessi, jonka muodostaa kolme vaihetta: pelkistäminen, ryhmitely ja abstrahointi. Pelkistämisvaiheessa aineisto luettiin läpi useita kertoja ja aineistosta etsittiin tutkimuskysymyksiin vastaavia sanoja, lauseita tai ajatuskokonaisuuksia. Löydetty alkuperäisilmaus pelkistettiin tiivistämällä aineiston informaatiota tai jakamalla sitä osiin. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Tuomi & Sarajärvi 2013.) Tutkimusaineistosta saatiin 198 pelkistettyä ilmausta, jotka koodattiin kullekin vastaajalle annetulla tunnisteella ja ryhmiteltiin nuorten selviytymistä edistäviin tekijöihin (101 pelkistystä) ja selviytymistä estäviin tekijöihin (97 pelkistystä). Esimerkit aineiston alkuperäisilmausten pelkistämisestä on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Esimerkki alkuperäisilmausten pelkistämisestä

Alkuperäisilmaus	Pelkistys
”Opiskelu ja harrastukset pitivät ajatukset pois surusta ja auttoivat jaksamaan.”	*Opiskeleminen *Harrastaminen
”Ja toki oma perhe, ainakin sitä kautta, että heidän takiaan minun oli pakko jaksaa/jatkaa elämää. Tuntui, että tulin paljon velvollisemmaksi huolehtia käytännön asioista ja olla läsnä, vaikka emme paljoa asiasta puhuneet.”	*Perheen vuoksi jaksaminen *Perheen käytännön asioiden hoitaminen *Vastuun tunteminen perheestä

Analyyysiä jatkettiin ryhmittelemällä sisällöltään samankaltaiset pelkistykset alakategorioiksi (n=48) ja edelleen yhdistämällä alakategoriat yläkategorioiksi (n=14). Ryhmittelyn ja käsitteellistämisen

viimeisessä vaiheessa yläkategorioista muodostettiin molempiin tutkimuskysymyksiin vastaavat ydinkategoriat (Taulukko 2). Aineiston ryhmittely oli osa abstrahointia, eli käsitteellistämistä, jossa luokkia yhdistettiin niin kauan kuin se oli aineiston kannalta mahdollista. Abstrahoinnin aikana edettiin alkuperäisilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2013.) Kaikilla tasoilla luokat nimettiin aineistolähtöisesti luokkien sisältöä kuvaavilla nimillä (Graneheim & Lundman 2004, Polit & Beck 2006).

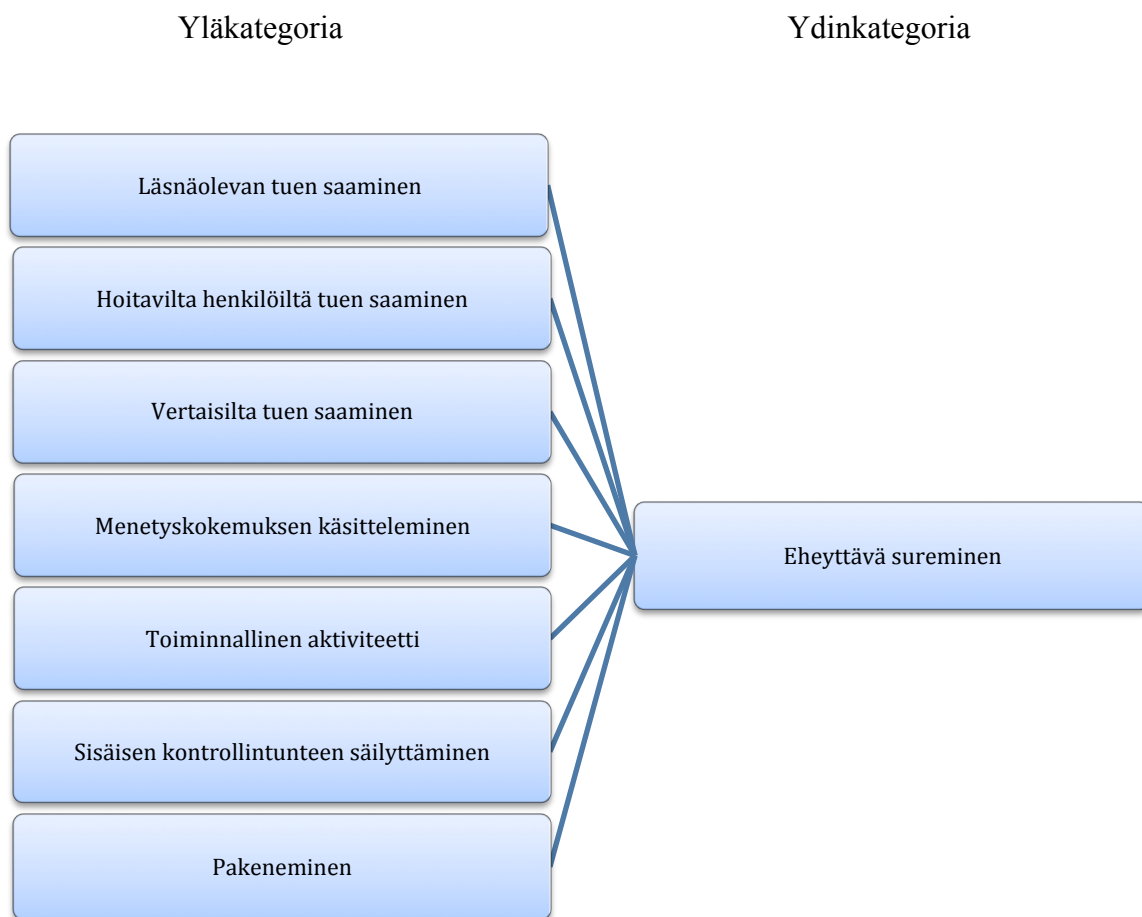
Taulukko 2. Esimerkki aineiston luokittelusta

Pelkistys	Alakategoria	Yläkategoria	Ydinkategoria
*Musiikin kuunteleminen *Luonnossa oleminen *Ajatteleva *Kirjoittaminen *Runojen kirjoittaminen	Itsekseen rauhoittuminen	Menetyskokemuksen käsitteleminen	Eheyttävä sureminen
*Vanhemman muisteleva *Muistotekstien lukeminen *Vanhemman henkilökohtaiset tavarat *Hyvät muistot läheisestä suhteesta vanhempaan	Muisteleva ja muistot vanhemmasta		
*Usko Jumalaan *Rukoileminen *Jälleennäkemisen toivossa eläminen	Hengellisyydestä voimaantuminen	Sisäisen kontrollintunteen säilyttäminen	
*Elämän jatkaminen *Tulevaisuuteen keskittyminen *Lamaantumisen välttäminen *Tahto päästä surun yli	Elämänhalun ylläpitäminen		

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Nuorten surussa selviytymistä edistävät tekijät

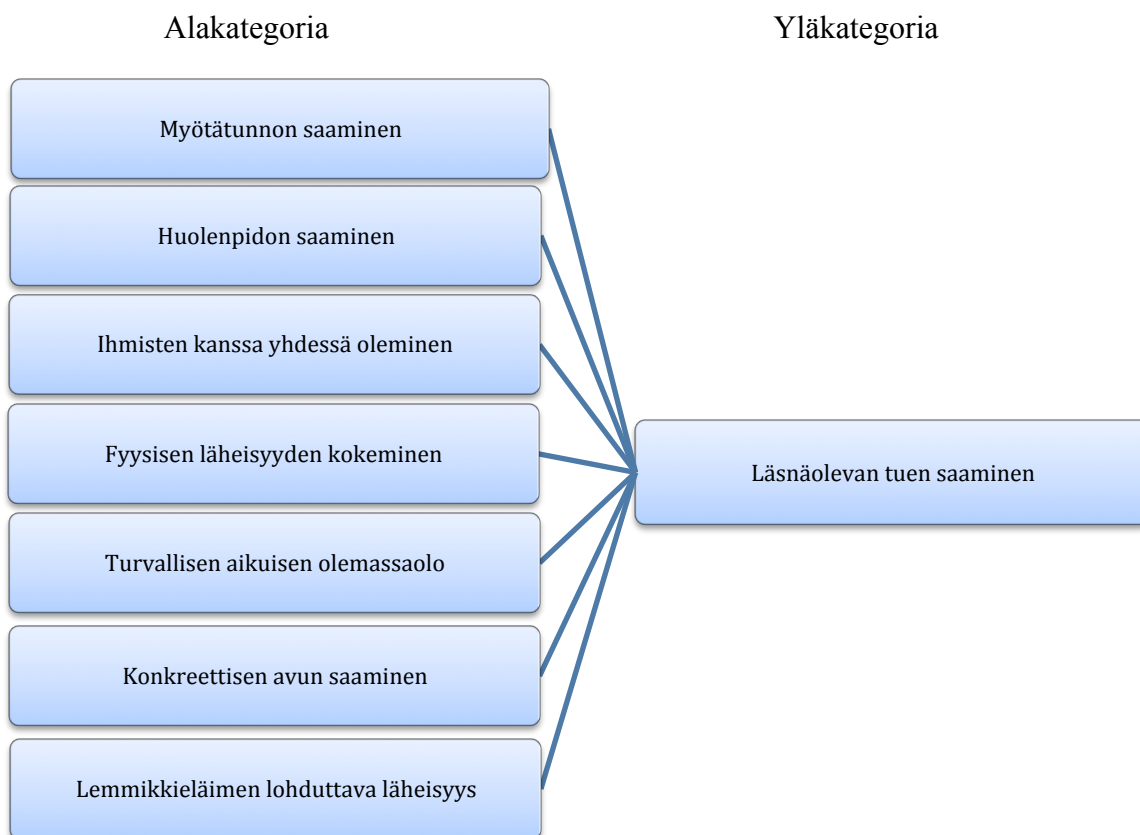
Vanhemman kuoleman jälkeen nuorten surussa selviytymistä edisti eheyttävä sureminen, johon sisältyi **läsnaolevan tuen saaminen, hoitavilta henkilöiltä tuen saaminen, vertaisilta tuen saaminen, menetyskokemuksen käsitteleminen, toiminnallinen aktiviteetti, sisäisen kontrollintunteen säilyttäminen ja pakeneminen** (Kuvio 1 ja Liite 1).



Kuvio 1. Eheyttävä sureminen surussa selviytymistä edistävänä tekijänä

Läsnäolevan tuen saaminen

Nuorten surussa selviytymistä edistävään läsnäolevan tuen saamiseen liittyi *myötätunnon saaminen, huolenpidon saaminen, ihmisten kanssa yhdessä oleminen, fyysisen läheisyyden kokeminen, turvallisen aikuisen olemassaolo, konkreettisen avun saaminen* ja *lemmikkieläimen lohduttava läheisyys* (Kuvio 2). Läsnäolevaa tukea nuoret saivat muun muassa vanhemmalta, sisaruksilta, puolisolta, poikaystävältä, sukulaisilta kuten isovanhemmilta, tädiltä, sediltä ja serkuilta, kuolleen vanhemman puolisolta, työtovereilta, ystäviltä, tuttavilta ja muilta läheisiltä sekä lemmikkieläimeltä.



Kuvio 2. Läsnäolevan tuen saaminen surussa selviytymistä edistävänä tekijänä

Myötätunnon saamiseen sisältyi *ymmärryksen saaminen* tädiltä ja muilta sukulaisilta sekä tuttavilta, *lohdutuksen ja kannustuksen saaminen* äidiltä, poikaystävän *kärsivällinen suhtautuminen* ja poikaystävän ja tädin *empaattinen suhtautuminen*.

”Hänen (tädin) avoin ja sydämellinen asenne ovat auttaneet kestäämään omia tunteita ja jaksamattomuutta. Hän on ymmärtänyt tuskan.”

Huolenpidon saamiseen liittyi äidin kehoitus nousemaan aamulla vuoteesta ja tuen saaminen päivittäisten perustoimintojen hoitamisessa sekä puolison jatkuva huolenpito. Nuoret kokivat erityisen merkityksellisenä läheisten huolenpidon heti vanhemman kuoleman jälkeisinä päivinä.

”Äiti patisti eteenpäin sängyn pohjalta.”

”Poikaystävän jatkuva tuki ja huolenpito.”

Surussa selviämistä edisti **ihmisten** eli perheenjäsenten, kavereiden, läheisimpien työtovereiden sekä muiden läheisten **kanssa yhdessä olominen**, johon liittyi ihmisten läsnäolon kokeminen, ihmisten seurassa piristyminen, kavereiden seurassa nauraminen, sisarusten saapuminen Suomeen ja läheisen luona yöpyminen.

”Avun ei tarvinnut olla mitään konkreettista, pelkkä seuranpito teki hyvää.”

”Kaverit auttoivat naurattamalla.”

Fyysisen läheisyyden kokemiseen sisältyi puolison lähellä olominen unettomina öinä ja puolison lähellä olominen paniikkikohtausten aikana sekä ystävien halaaminen. Nuoret kokivat, että fyysisen läheisyyden kokeminen oli erityisen tärkeää muun muassa silloin, kun surun taakka tuntui kestämättömältä.

”(Poikaystävä) piti minusta kiinni öisin kun en saanut nukuttua tai heräsin paniikkikohtaukseen.”

Ystäväni jaksoivat tukea minua aina kun sitä tarvitsin, he kuuntelivat tai halasivat tai mitä vaan mitä sillä hetkellä tarvitsi.”

Turvallisen aikuisen olemassaoloon liittyi aikuisen saatavilla olominen, toisen vanhemman tarjoama turva, läheinen suhde toiseen vanhempaan ja suremisen mallin saaminen aikuiselta. Turvallisen aikuisen olemassaoloon sisältyi varmuus siitä, että lähellä oli aikuinen, kuten toinen vanhempi tai tuttu aikuinen, jonka puoleen saattoi tarvittaessa aina kääntyä. Suremisen mallin saaminen aikuisilta auttoi nuorta löytämään välineitä menetyksen käsittelemiseen.

”Varmuus siitä, että on aikuisia, joille voi puhua.”

”Olen hyvin läheinen äitini kanssa ja puhuimme hänen kanssaan päivittäin isästäni ja hänen kuolemaansa liittyvistä tunteista ja ajatuksista sekä laajemmistakin elämäntapa- ja elämäntilanteista.”

Konkreettinen avun saaminen sisälsi kodinhoidollisissa askareissa avun saamisen, käytännön asioiden hoitamisessa avun saamisen, vanhemman asunnon tyhjentämisessä avun saamisen ja ulkopuolisilta avun saamisen. Konkreettista apua nuoret saivat muun muassa isoäidiltä, veljeltä ja muilta sukulaisilta, puolisolta, naapureilta, ystäviltä ja vanhempien ystäviltä.

”Isoäiti auttoi kodinhoidossa.”

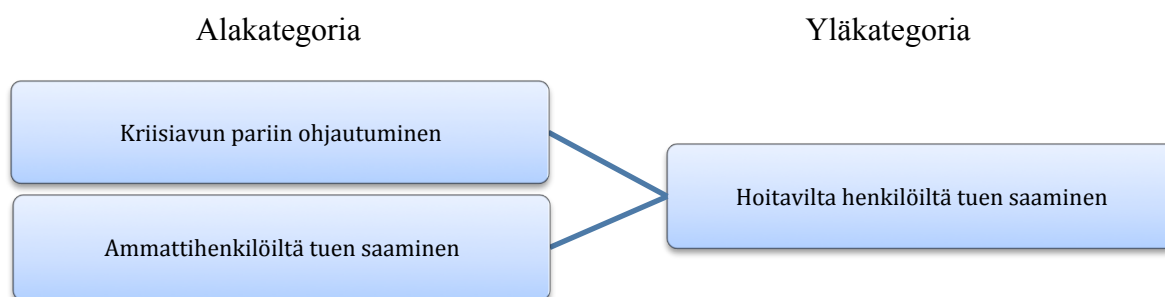
”Sain välillistä tukea myös muilta sukulaisiltani, naapureiltani ja vanhempieni ystäviltä, jotka auttoivat paljon arkisissa asioissa.”

Lemmikkieläimen lohduttavaan läheisyyteen liittyi lemmikkieläimen omistaminen ja eläimen lähellä oleminen. Kissan saaminen kotiin vanhemman kuoleman jälkeen ja eläimen lähellä oleminen olivat nuorta surussa lohduttavia kokemuksia.

”Meillä oli silloin kissa, joka auttoi selviytymisessä.”

Hoitavilta henkilöiltä tuen saaminen

Nuorten surussa selviytymistä edisti hoitavilta henkilöiltä tuen saaminen, johon sisältyi **kriisiavun pariin ohjautuminen** ja **ammattihenkilöiltä tuen saaminen** (Kuvio 3).



Kuvio 3. Hoitavilta henkilöiltä tuen saaminen surussa selviytymistä edistävänä tekijänä

Kriisiavun pariin ohjautumiseen liittyi avun saaminen kriisiapuun soittamisessa ja päivystykseen saattamisessa poikaystävältä sekä **kriisiavun saaminen** välittömästi vanhemman kuoleman jälkeen.

”(Poikaystävä) saattoi minua päivystykseen, tuki kaikin keinoin, soitti kriisiapuun.”

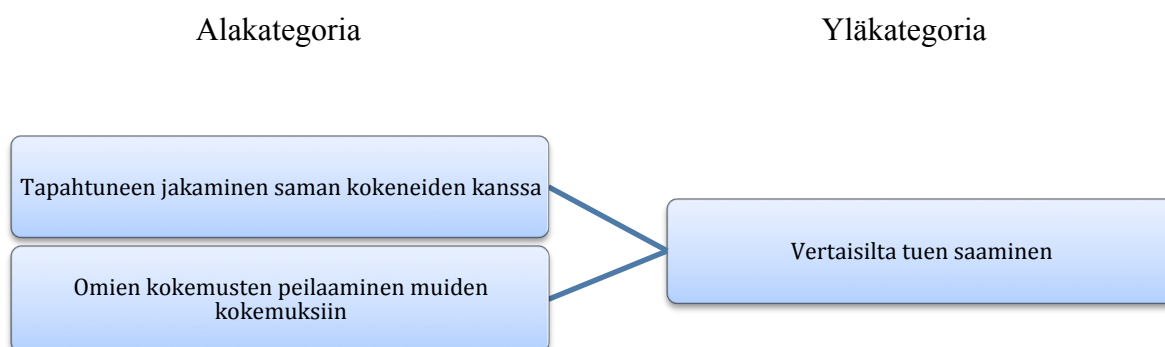
”Kriisiapu heti isän kuoleman jälkeen.”

Ammattihenkilöiltä tuen saamiseen sisältyi ammattitaitoisten henkilöiden tapaaminen, lääkärin tapaaminen myöhemmin vanhemman kuoleman jälkeen, opiskelijaterveydenhuollon psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa keskusteleminen, psykoterapiassa käyminen, psykologin tapaaminen, terapiassa käyminen ja depressiohoitajan tapaaminen. Ammattihenkilöiltä nuoret saivat tukea säännöllisesti tietyin väliajoin tai yksittäisten tapaamisten yhteydessä.

”Psykoterapian aloittaessa viime syksynä olen alkanut ymmärtää kuolemaa ja sitä että asia on totisen totta.”

Vertaisilta tuen saaminen

Vanhemman kuoleman jälkeen nuoren surussa selviytymistä edisti vertaisilta tuen saaminen, joka sisälsi **tapahtuneen jakamisen saman kokeneiden kanssa** ja **omien kokemusten peilaamisen muiden kokemuksiin** (Kuvio 4).



Kuvio 4. Vertaisilta tuen saaminen surussa selviytymistä edistävänä tekijänä

Tapahtuneen jakamiseen saman kokeneiden kanssa liittyi tuki traagisen tapahtuman kokeneilta ystäviltä, vertaistuen saaminen ja sururyhmään osallistuminen. Tapahtuneen jakamisessa saman kokeneiden kanssa nuoret pitivät tärkeänä sitä, että saman kokeneilla henkilöillä oli omakohtainen kokemus vanhemman kuolemasta.

”Poikaystäväni isä on myös kuollut, ja keskustelut läheisen ihmisen kanssa joka todella tietää mistä puhun ovat auttaneet myös paljon.”

”Lisäksi sururyhmä, jossa kävin, oli hieno juttu, ryhmän muihin jäseniin oli helppo samastua.”

Omien kokemusten peilaaminen muiden kokemuksiin sisälsi sisaren blogissa kuvaamat tunteet, sisaren blogissa kuvaamat ajatukset, muiden kokemukset kuolemasta ja muiden näkökulmat kuolemasta. Nuorten kokemuksen mukaan toisten ihmisten, kuten sisaren, puolison, vanhemman ja ystävien, kokemukset vanhemman kuolemasta auttoivat nuorta ymmärtämään, että toisilla ihmisillä oli hyvinkin samanlaisia ajatuksia ja tuntemuksia.

”Luin siskoni blogia hänen ajatuksistaan ja tunteistaan.”

Menetyskokemuksen käsitteleminen

Nuorten surussa selviytymistä edistävä menetyskokemuksen käsitteleminen sisälsi **kuolemasta puhumisen mahdollistamisen, tapahtuneen ja tunteiden käsittelemisen, todenmukaisen tiedon saamisen, itsekseen rauhoittumisen, vanhemman hautaamisen, muistelemisen ja muistot vanhemmasta ja ajan kulumisen** (Kuvio 5).



Kuvio 5. Menetyskokemuksen käsitteleminen surussa selviytymistä edistävänä tekijänä

Kuolemasta puhumisen mahdollistamiseen liittyi *puhuminen, surusta puhumisen mahdollistaminen, tunteista puhumisen mahdollistaminen, ajatuksista puhumisen mahdollistaminen, kuolemasta keskusteleminen, kuolinsyystä puhuminen ja kuulluksi tuleminen*. Kuolemasta puhuminen mahdollistui yhdessä vanhemman, puolison, sisarusten, isovanhempien, sukulaisten, ystävien, työkavereiden ja muiden läheisten kanssa. Nuoret kokivat, että selviytymisessä auttavaa kuolemasta puhumista tapahtui vielä vuosien kuluttua vanhemman kuoleman jälkeen.

”Äiti, siskoni ja ystävät. Heidän kanssaan olen voinut puhua surusta ja kaikesta siitä, mitä olen tuntenut.”

”Olen hyvin läheinen äitini kanssa ja puhuimme hänen kanssaan päivittäin isästäni ja hänen kuolemaansa liittyvistä tunteista ja ajatuksista sekä laajemmistakin elämäkatsomuksellisista kokonaisuuksista.”

”Itsemurhasta puhuminen, olemme perhepiirissä ja suvun parissa puhuneet avoimesti asiasta.”

”Hänen (täti) kanssaan keskustelu on avannut paljon uusia näkökulmia elämään.”

Nuorten surussa selviytymistä auttavaan **tapahtuneen ja tunteiden käsittelemiseen** sisältyi *perheen kanssa yhdessä sureminen, kuoleman käsitteleminen ja surun läpikäyminen yhdessä perheenjäsenen, sukulaisten, ystävien ja muiden läheisten kanssa, kuolemaan liittyvien tapahtumien pohtiminen, itkeminen, vihan tunteen hyväksyminen ja ahdistuksen purkaminen ystävien seurassa*.

”Suhteeni äitiini ja sisaruksiini ovat myös läheiset ja olemme pystyneet jakamaan surun yhdessä.”

”...myös muut läheiset ja sukulaiset sekä ystävät olivat merkittävä apu surun läpikäymisessä.”

”Itkin ja pohdin asiaa paljon.”

”Suurin asia ehkä itselleni oli antaa itseni välillä myös vihata isääni, vaikka hän kuollut olikin. Sitä kautta muisto isästä realisoitui ja kaunistui ja ahdistus helpotti.”

Nuoret pitivät tärkeänä sitä, että heille kerrottiin vanhemman kuolinsyystä ja kuolemaan liittyvistä asioista mahdollisimman todenmukaisesti. **Todenmukaisen tiedon saamiseen** liittyi *perheenjäseniltä selityksen saaminen kuolemaan johtaneista syistä, mieltä askarruttaviin kysymyksiin vastauksen saaminen ja vanhemman elämään liittyvien asioiden selviäminen*.

”Sisaruksiltani ja isältäni saama tuki oli ensiarvoisen tärkeää. He ikään kuin selittivät minulle, miksi äitini teki itsemurhan, mutta painottivat samalla, ettei kukaan heistä voi tietää todellista syytä.”

”...ja toisaalta se että paljastui isästä kaikkea kurjaa, on helpompi hyväksyä kuolema kun tietää ettei isä ollutkaan sitä mitä kaikki kuvittelivat.”

Itsekseen rauhoittumiseen sisältyi musiikin kuunteleminen, luonnossa oleminen, ajatteleva, kirjoittaminen ja runojen kirjoittaminen. Itsekseen rauhoittumalla nuoret saattoivat purkaa tunteita ja edistää omaa jaksamista.

”Musiikki auttoi suuresti, purin tunteitani musiikilla.”

”Kirjoittaminen, ajatteleva.”

”...runojen kirjoittaminen ovat auttaneet jaksamaan.”

Nuoren kokemuksen mukaan vanhemman kuolema tuli todelliseksi vasta hautajaisissa. Selviytymistä edistävään **vanhemman hautaamiseen** liittyi hautajaisiin osallistuminen, hautajaisissa laulaminen ja hautajaisissa soittaminen.

”Ennen hautajaisia en halunnut uskoa asiaa todeksi, mutta hautajaisissa tajusin asiaa.”

”Lauloin ja soitin hautajaisissa.”

Muisteleminen ja muistot vanhemmasta sisälsi kuolleen vanhemman muistelemisen yhdessä perheenjäsenten kanssa, muistotekstien lukemisen, vanhemman henkilökohtaiset tavarat ja hyvät muistot läheisestä suhteesta vanhempaan. Hyviin muistoihin vanhemmasta liittyi muun muassa se, että nuori oli saanut sanottua vanhemmalle tärkeiksi kokemansa asiat.

”Myös isän tavarat ympäri kotia, vaikka samalla ne tavallaan lohduttivat.”

”Minulla oli hyvä suhde isääni ja saimme sanottua tärkeimmät asiat ennen hänen kuolemaansa. Minulle ei jäänyt kaduttavaa suhteessa isääni.”

Vanhemman kuoleman jälkeen nuoren surussa selviämistä edistävään **ajan kulumiseen** liittyi tapahtuneen tajuaminen kolmen vuoden kuluttua ja ajallinen etäisyys kuolemasta. Surusta selviäminen koettiin ajallisesti pitkänä, jopa elämän mittaisena prosessina. Nuoret kokivat, että surun lievitäminen vaati aikaa ja ajan kuluessa suru muuttui suuresta ja ahdistavasta tuskasta osaksi elämää.

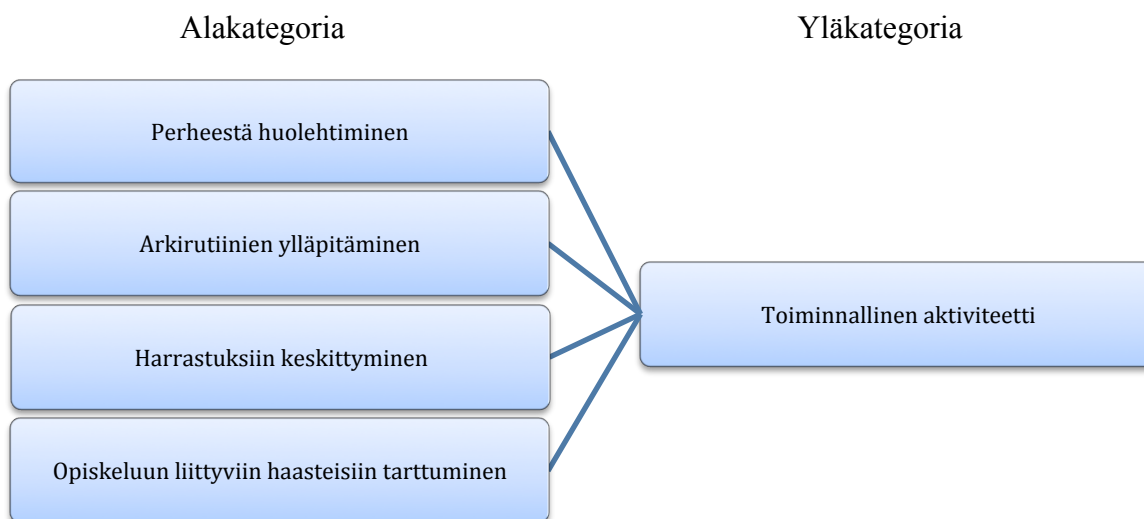
”Todellista raskasta surua tunsin noin 3 vuoden jälkeen, kun tilanne iski tajuntaan.”

”Vasta myöhemmin tunteet nousivat enemmän pintaan.”

”Ajalla oli tietenkin suuri rooli selviytymisessä. Paraneminen vaatii aikaa.”

Toiminnallinen aktiviteetti

Surussa selviytymistä edistävä toiminnallinen aktiviteetti sisälsi **perheestä huolehtimisen, arkirutiinien ylläpitämisen, harrastuksiin keskittymisen** ja **opiskeluun liittyviin haasteisiin tarttumisen** (Kuvio 6).



Kuvio 6. Toiminnallinen aktiviteetti surussa selviytymistä edistävänä tekijänä

Perheestä huolehtimiseen liittyi perheen vuoksi jaksaminen, perheen käytännön asioiden hoitaminen, vastuun tunteminen perheestä ja omista lapsista huolehtiminen.

”Ja toki oma perhe, ainakin sitä kautta, että heidän takiaan minun oli pakko jaksaa/jatkaa elämää. Tuntui, että tulin paljon velvollisemmaksi huolehtia käytännön asioista ja olla läsnä, vaikka emme paljoa asiasta puhuneet.”

Arkirutiinien ylläpitämiseen liittyi rutiinien jatkaminen, normaalin arjen jatkaminen ja työssä käyminen. Arkirutiinien jatkaminen mahdollisimman samanlaisena oli nuorten kokemuksen mukaan merkittävä selviytymistä edistävä tekijä.

Surussa selviämistä edistävä ***harrastuksiin keskittyminen*** sisälsi *harrastamisen ja liikunnan harrastamisen*. Harrastusten avulla nuoret saivat muuta ajateltavaa. Lisäksi liikuntaa harrastamalla nuoret pystyivät purkamaan vanhemman kuolemasta aiheutuneita ahdistuksen ja vihan tunteita.

”Harrastukset pitivät ajatukset poissa surusta ja auttoivat jaksamaan.”

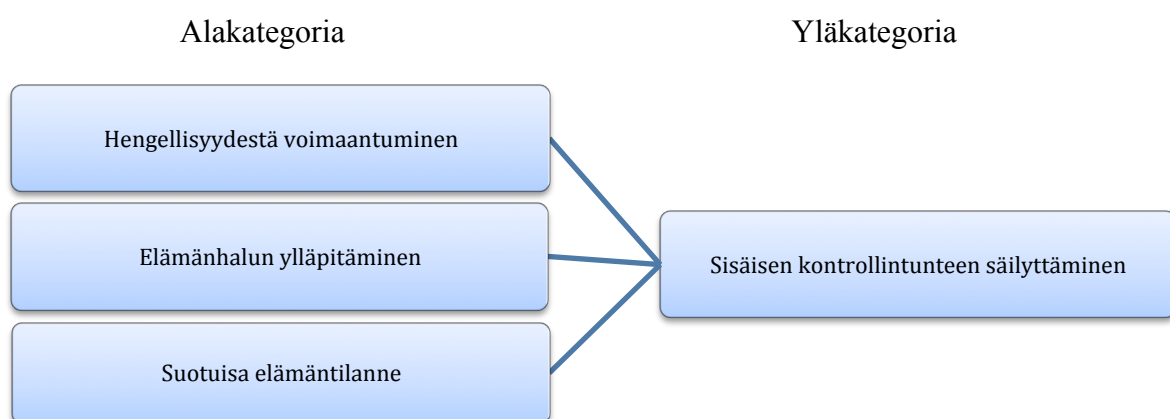
”Myöhemmin liikunta ahdistuksen ja vihan purkamisessa.”

Opiskeluun liittyviin haasteisiin tarttumiseen sisältyi *opintojen joustava jatkaminen, opintojen jatkaminen tutussa paikassa, opiskeleminen ja vaihto-opiskelu ulkomailla*. Nuoren kokemus oli, että vuoden kuluttua kuolemasta toteutunut vaihto-opiskeluaika ulkomailla mahdollisti etäisyyden ottamisen vanhemman kuolemaan.

”Vaihtoaika ulkomailla toi tarvittavaa etäisyyttä (vuosi kuolemasta) sekä se, että koulussa oltiin joustavia opintojen suhteen ilman stressiä.”

Sisäisen kontrollintunteen säilyttäminen

Selviytymistä edistävä sisäisen kontrollintunteen säilyttäminen sisälsi ***hengellisyydestä voimaantumisen, elämänhalun ylläpitämisen ja suotuisan elämäntilanteen*** (Kuvio 7).



Kuvio 7. Sisäisen kontrollintunteen säilyttäminen surussa selviytymistä edistävänä tekijänä

Hengellisyydestä voimaantumiseen liittyi *usko Jumalaan, rukoileminen ja jälleennäkemisen toivossa eläminen*. Nuoren kokemuksen mukaan rukouksen avulla Jumalan puoleen saattoi kantaa kaiken

surun, kivun ja ikävän. Jälleen näkemisen toivoon liittyi lohdutus siitä, että vanhemman voi vielä kohdata tuonpuoleisessa elämässä.

”Usko Jumalaan on myös kantanut. Olen kantanut suruni, kipuni ja ikävän Jumalan käsiin rukouksessa. Jälleennäkemisen toivo on myös lohduttanut.”

Surussa selviytymistä edistävään **elämänhalun ylläpitämiseen** sisältyi *elämän jatkaminen, tulevaisuuteen keskittyminen, lamaantumisen välttäminen* ja *tahto päästä surun yli*. Vanhemman kuoleman jälkeen nuoret pitivät elämänhalun ylläpitämistä haasteellisena, mutta surussa selviytymisen kannalta erittäin tärkeänä tekijänä.

”Elämässä eteenpäin meneminen.”

”Yritin välttää lamaantumista.”

”Oma tahto päästä surusta yli.”

Suotuisaan elämäntilanteeseen liittyi se, että nuorella oli *elämän perusasiat kunnossa* ja *turvallinen seurustelusuhde* sekä *ammattialan selkiytyminen* ja *läheinen suhde perheenjäseniin*.

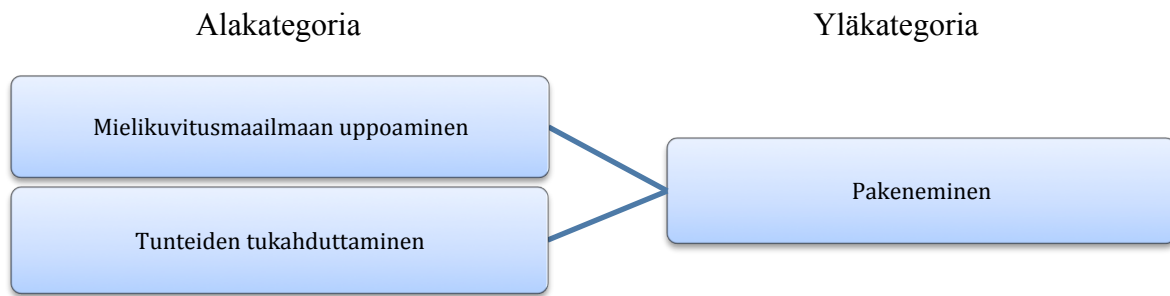
”Minulla oli isäni kuollessa asiat kunnossa monilla elämänalueilla ja esimerkiksi turvallinen seurustelusuhde.”

”Oman alan löytäminen.”

”Selviytymistäni edisti läheinen perheeni.”

Pakeneminen

Tuskalliseksi kokemansa surun keskellä nuoret pyrkivät löytämään keinoja, joiden avulla he saattoivat paeta ympäröivän todellisuuden ahdistavia ja peruuttamattomia tapahtumia. Selviämistä edistävään pakenemiseen sisältyi **mielikuvitusmaailmaan uppoaminen** ja **tunteiden tukahduttaminen** (Kuvio 8).



Kuvio 8. Pakeneminen surussa selviytymistä edistävänä tekijänä

Surussa selviytymistä edistävä **mielikuvitusmaailmaan uppoaminen** sisälsi *tietokonepelien pelaamisen ja fantasiamaailman*.

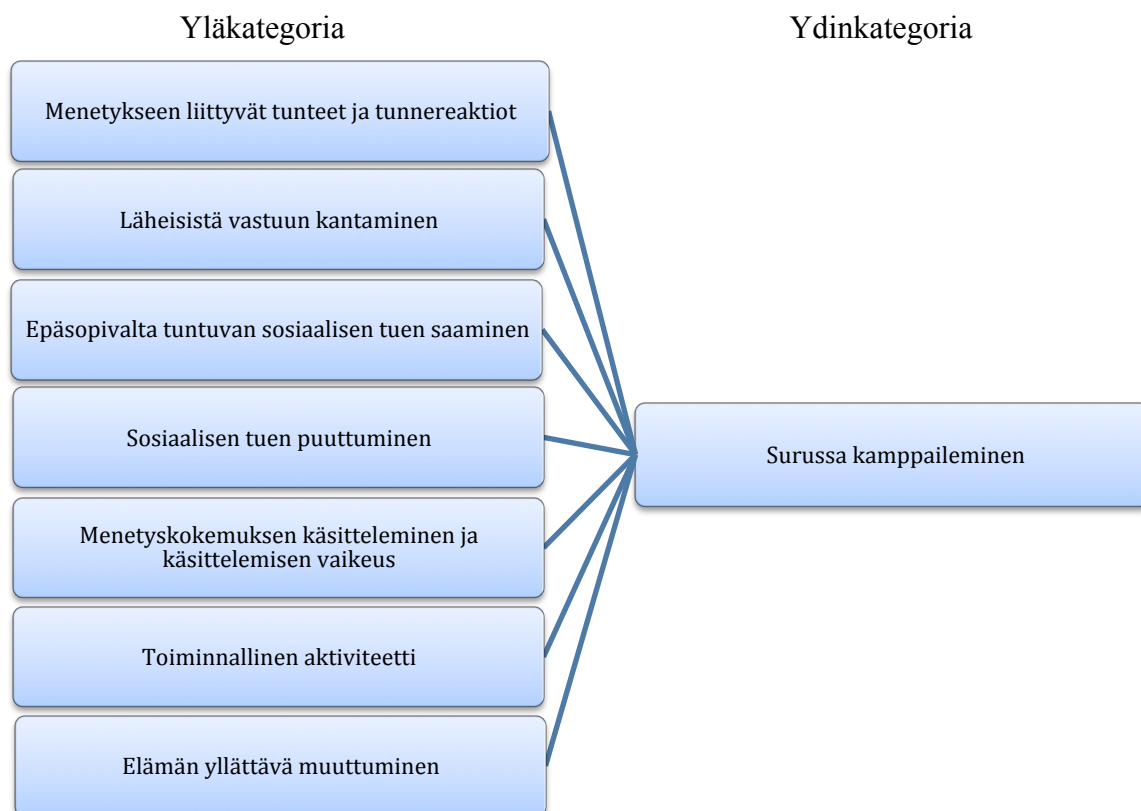
”Tietokonepelit ja fantasia. ”

Tunteiden tukahduttamiseen liittyi *alkoholin nauttiminen, lääkkeiden käyttäminen, mielialalääkkeen käyttäminen ja muiden asioiden ajattelevinen*. Tunteita tukahduttamalla nuoret pakenivat surua ja ahdistusta. Alkoholista nautittiin silloin, kun nuoren jaksaminen oli ääriarvoilla.

”Ikävä kyllä myös alkoholi auttoi silloin kun tuntui, ettei jaksaa.”

5.2 Nuorten surussa selviytymistä estävät tekijät

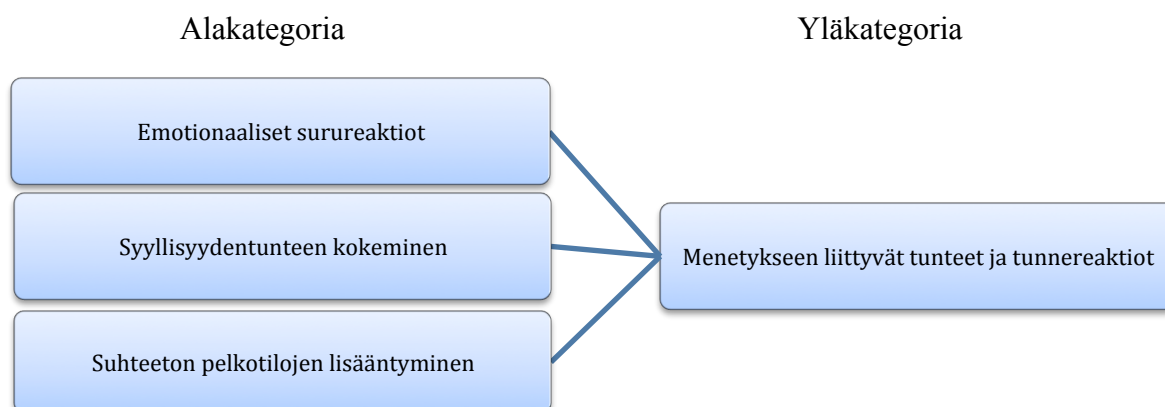
Vanhemman kuoleman jälkeen nuorten surussa selviytymistä esti surussa kamppaileminen, johon sisältyi **menetykseen liittyvät tunteet ja tunnereaktiot, läheisistä vastuun kantaminen, epäso- pivalta tuntuva sosiaalisen tuen saaminen, sosiaalisen tuen puuttuminen, menetyskokemuksen käsitteleminen ja käsittelemisen vaikeus, toiminnallinen aktiviteetti ja elämän yllättävä muuttuminen** (Kuvio 9 ja Liite 2).



Kuvio 9. Surussa kamppaileminen surussa selviytymistä estävänä tekijänä

Menetykseen liittyvät tunteet ja tunnereaktiot

Nuorten surussa selviytymistä estäviä menetykseen liittyviä tunteita ja tunnereaktioita olivat *emotionaaliset surureaktiot*, *syllisyydentunteen kokeminen* ja *suhteeton pelkotilojen lisääntyminen* (Kuvio 10).



Kuvio 10. Menetykseen liittyvät tunteet ja tunnereaktiot selviytymistä estävänä tekijänä

Emotionaalisiiin surureaktioihin sisältyi *shokkireaktion kokeminen, järkytyksen tunteminen, vihan tunteminen, kaipuun tunteminen, ikävän tunteminen, ahdistuneisuushäiriön ilmeneminen, paniikkikohtaukset ja uniongelmat*. Molemmat vanhemmat menettäneen nuoren kokemus oli, että vihan ja järkytyksen tunteet olivat voimakkaampia itsemurhan tehneen vanhemman kuoleman jälkeen. Paniikkikohtausten ja uniongelmien koettiin olevan seurausta pitkään jatkuneesta shokkivaiheesta.

”Ikävä, kaipaus, shokki, järkytys, viha.”

”Myöhemmin alkoivat paniikkikohtaukset.”

”En saanut nukkuttua, olin shokkitilassa pitkään.”

Nuorten surussa selviytymistä estävään **syyllisyydentunteen kokemiseen** liittyviä tekijöitä olivat *vanhemman voinnin heikkeneminen jäi huomaamatta, vanhemman kuollessa läheisten puuttuminen viereltä, huono omatunto vanhemman kanssa tekemättä jääneistä asioista ja itsesyytökset*.

”Lisäksi vaikealta tuntui se, että emme ymmärtäneet kunnolla tilanteen vakavuutta viimeisessä tapaamisessamme.”

”Kun nyt asiaa pohdin, välillä oli vaikeaa niellä se, että isäni kuoli yksin, eli emme ehtineet paikalle.”

”Aluksi ajattelin että minun olisi pitänyt olla enemmän tekemisissä isäni kanssa ja syytin itseäni muutenkin.”

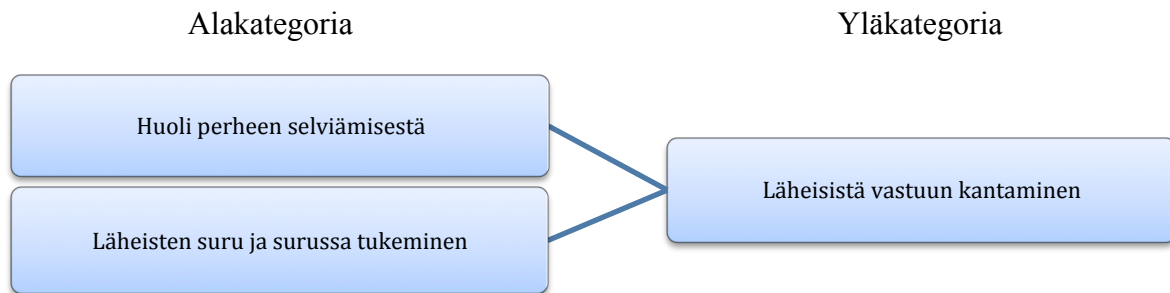
Nuorten **suhteeton pelkotilojen lisääntyminen** sisälsi jatkuvan uuden menetyksen pelkäämisen, läheisen menettämisen pelkäämisen, yksin jäämisen pelkäämisen, kotona yksin olemisen pelkäämisen, kotona yksin nukkumisen pelkäämisen, maailmanlopun pelkäämisen, abstraktien asioiden pelkäämisen, mielenterveyden heikkenemisen pelkäämisen, ja pelon voimistumisen. Nuoret kokivat läheisen menettämiseen liittyvää voimakasta pelkoa, vaikka vanhemman kuolemasta oli kulunut aikaa yli kymmenen vuotta. Lapsuudenkodissa yksin nukkumisen pelkoa aiheuttavaksi syyksi koettiin se, että vanhemman kuolema oli tapahtunut kotona.

”Läheisten menettämisen pelko on edelleen läsnä.”

”Isän kuolema vahvisti kaikkia pelkotilojani. Muistan tuijottaneeni tähtiä taivaalla ja pelänneeni varsinkin maailmanloppua ja muita abstrakteja asioita. Pelkäsin myös, että sekoan ja alan nähdä harhoja.”

Läheisistä vastuun kantaminen

Vanhemman kuoleman jälkeen nuorten surussa selviytymistä esti läheisistä vastuun kantaminen, johon sisältyi *huoli perheen selviämisestä* ja *läheisten suru ja surussa tukeminen* (Kuvio 11).



Kuvio 11. Läheisistä vastuun kantaminen surussa selviämistä estävänä tekijänä

Huoleen perheen selviämisestä liittyi *huoli toisen vanhemman jaksamisesta, huoli perheenjäsenten pärjäämisestä ja huoli arjen sujumisesta kotona*. Nuorille huolta aiheutti erityisesti äidin jaksaminen ja äidin ja alaikäisten sisarusten pärjääminen. Äidin jaksamisesta kannettiin huolta vielä kahden vuoden kuluttua isän kuolemasta.

”Kannan jatkuvaa huolta äidistäni ja hänen jaksamisestaan.”

”Pian tuli syvä suru ja huoli äidin ja sisarusten (molemmat alaikäisiä) pärjäämisestä.”

”Huoli muista perheenjäsenistä, huoli arjen sujumisesta kotona.”

Läheisten suru ja surussa tukeminen sisälsi *toisen vanhemman surun näkemisen, toisen vanhemman tarrautuvan suhtautumisen, toisen vanhemman tukemisen, muiden surureaktiot ja muiden lohduttamisen*. Erään nuoren mukaan äidin tukeminen esti nuoren oman surun käsittelyä. Lisäksi toisen vanhemman surun näkeminen ja tarrautuva suhtautuminen koettiin ahdistavana vielä lähes neljä vuotta vanhemman kuoleman jälkeen.

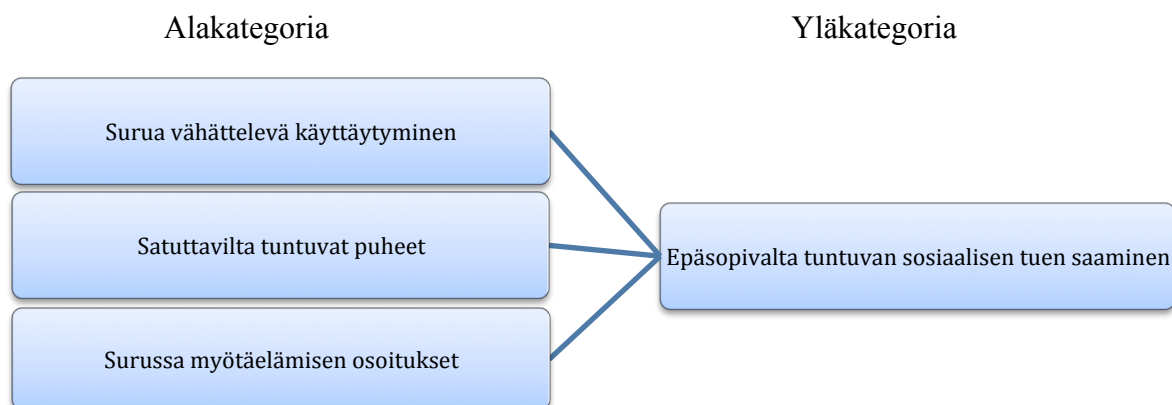
”Äidin tukeminen esti surun käsittelyä pitkään.”

”Äidin oman surun läpikäyminen ja minuun tarrautuminen ahdistaa toisinaan vieläkin.”

”Lisäksi ne ihmiset, jotka kokivat asian niin musertavana, että minun sijaan kääntyinkin lohduttamaan heitä, etäännyttivät surusta ja saivat aikaan suojamuurin.”

Epäsopivalta tuntuvan sosiaalisen tuen saaminen

Vanhemman kuoleman jälkeen nuoren surussa selviytymistä esti epäsopivalta tuntuva sosiaalisen tuen saaminen, johon liittyi *surua vähättelevä käyttäytyminen, satuttavilta tuntuvat puheet* ja *surussa myötäelämisen osoitukset* (Kuvio 12).



Kuvio 12. Epäsopivalta tuntuva sosiaalisen tuen saaminen surussa selviämistä estävänä tekijänä

Surua vähättelevää käyttäytymistä oli *surua vähättelevät eleet, surua vähättelevät sanat, surua vähättelevät asenteet, toisen vanhemman vähättelevä suhtautuminen itkuun, toisen vanhemman vähättelevä suhtautuminen suruun ja läheisen menettämisestä puhuminen vähättelevästi.*

”Joskus ihmiset, jotka eivät ole itse kokeneet läheisen kuolemaa tai muuta elämää järkyttävää kokemusta ovat vähätelleet suruani ja sen vaikutusta elämääni sanoin tai asentein.”

”Isän toteaminen hysteeriseen itkuuni : Olet samanlainen hullu kuin äitisi. Tilaanko sinulle ambulanssin?”

”Tai jos joku puhuu vähättelevään sävyyn ...tai läheisen menettämisestä.”

Satuttavilta tuntuviin puheisiin sisältyi perheeseen kohdistuneet valheelliset huhupuheet, itsemurhavitusten kertominen ja ihmisten loukkaavat mielipiteet itsemurhasta. Erityisen satuttavana koettiin toisen henkilön mielipiteet siitä, että itsemurhan tehneet ihmiset ovat pelkureita.

”Täysin valheelliset huhut, joita kiersi perheestämme. Itsemurhaan liittyvät vitsit.”

Nuoren surussa selviytymistä esti **surussa myötäelämisen osoitukset**, johon liittyviä tekijöitä olivat *osanotot, myötätunnon saaminen, jaksamisen tiedusteleminen, säälivä suhtautuminen ja avun tuputtaminen*.

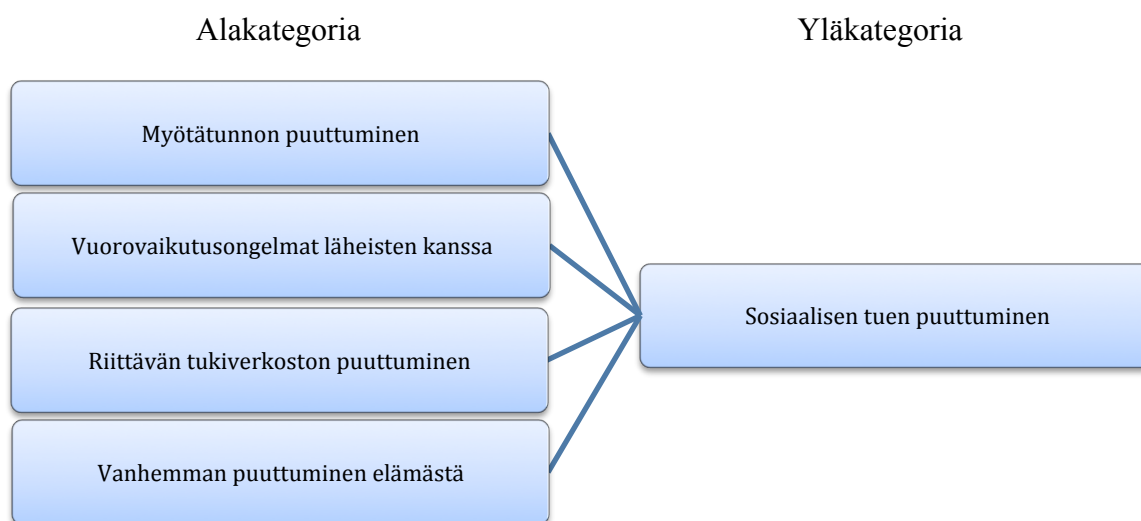
”Kun kaikki ihmiset kyselivät miten jaksan.”

”Voi kun tuo vauvakin on tulossa ja olit isäsi silmäterä-kommentit, osanotot.”

”Apuaan tuputtavat ihmiset saivat myös minussa aikaan sen, että tulin entistä surullisemmaksi.”

Sosiaalisen tuen puuttuminen

Nuorten surussa selviämistä estävä sosiaalisen tuen puuttuminen sisälsi **myötätunnon puuttumisen, vuorovaikutusongelmat läheisten kanssa, riittävän tukiverkoston puuttumisen ja vanhemman puuttumisen elämästä** (Kuvio 13).



Kuvio 13. Sosiaalisen tuen puuttuminen surussa selviämistä estävänä tekijänä

Myötätunnon puuttumiseen liittyviä tekijöitä olivat *välinpitämätön suhtautuminen, tyyli suhtautuminen, loukkaava suhtautuminen, lohdutuksen puuttuminen, ihmisten vaikea ymmärtää surevaa ja aikuisten vaatimukset pysyä pirteänä*. Erään nuoren kokemuksen mukaan tyyli suhtautuminen ilmeni kuolemaan liittyvien tapahtumien sivuuttamisena ja keskusteluaiheen muuttamisena. Loukkaavan suhtautumisen koettiin olevan tietoisesti tai tahattomasti aiheutettua.

”Kun on ollut hirveä olo ja ikävä isää, äiti on yrittänyt kääntää tunteita positiiviseksi ja kannustaa vaikka olisin tarvinnut vain olkapäätä, johon itkeä.”

”Suremiselle on ollut vaikeaa löytää muiden ymmärrystä.”

”Surusta selviytyminen oli aluksi mahdotonta, koska osa ympärillä olevista aikuisista lähes vaati pirteänä olemista.”

Vuorovaikutusongelmat läheisten kanssa sisälsi perheen kiristyneen ilmapiirin, veljen vaikean suhteen toiseen vanhempaan, puolisoista eroamisen, isovanhemmista etääntymisen, ystävistä etääntymisen, ystävien kanssa toimeen tulemisen vaikeuden ja ihmisten kanssa toimeen tulemisen vaikeuden. Perheenjäsenten välisiä vuorovaikutusongelmia oli nuorten mukaan saattanut ilmetä jo ennen vanhemman kuolemaa, mutta suurin syy vuorovaikutusongelmien kehittymiselle oli vanhemman kuolema. Nuoret kokivat välien etääntymistä muun muassa isovanhempien, ystävien ja muiden ihmisten kanssa.

”Suhteet perheen sisällä ovat kiristyneet, varsinkin äiti ja veli tulevat usein huonosti toimeen keskenään, vaikka ennen isän kuolemaa ei juuri ollut ongelmia.”

”Veljeni vaikea suhde isääni vaikeutti prosessia. Hänellä oli erilainen suhde isääni kuin minulla ja koska hänellä on paljon ongelmia myös suhteessa äitiini, välillä tuli hyvin surullinen olo hänen tunteenpurkauksiaan kuunnellessa. Oli vaikea seurata, että äitiä laitettiin koville, vaikka hänellä oli oma suru kesken ja oikeus siihen.”

”Koulussa osa kavereista käänsi selän sen sijaan että olisivat tulleet halaamaan tai ottamaan osaa.”

Surussa selviytymistä estävään **riittävän tukiverkoston puuttumiseen** liittyviä tekijöitä olivat sisarusten asuminen ulkomailla, yksinäisyyden kokemien, avun puuttuminen, ammattiavun puuttuminen ja vertaistuen puuttuminen. Yksinäisyyttä koettiin muun muassa silloin, kun ystävät jättivät nuoren yksin tai nuori jäi äidin kuoltua perheen ainoaksi naiseksi. Vanhemman hautajaisissa yksinäisyyden tunteen aiheutti kokemus siitä, että muut sulkiivat nuoren tapahtuman ulkopuolelle.

”Se, että sisarukseni asuvat toisessa maassa.”

”Vertaistuen ja kaikenlaisen avun puuttuminen. Yksinäisyys.”

”Se, että minut suljettiin ulkopuolelle; esim. hautajaisissa jätettiin yksin.”

Vanhemman puuttuminen elämästä sisälsi molempien vanhemman kuoleman, lopullisen eron vanhemmasta, vanhemmalta saadun tuen menettämisen ja vanhemmalta saatujen neuvojen menettämisen.

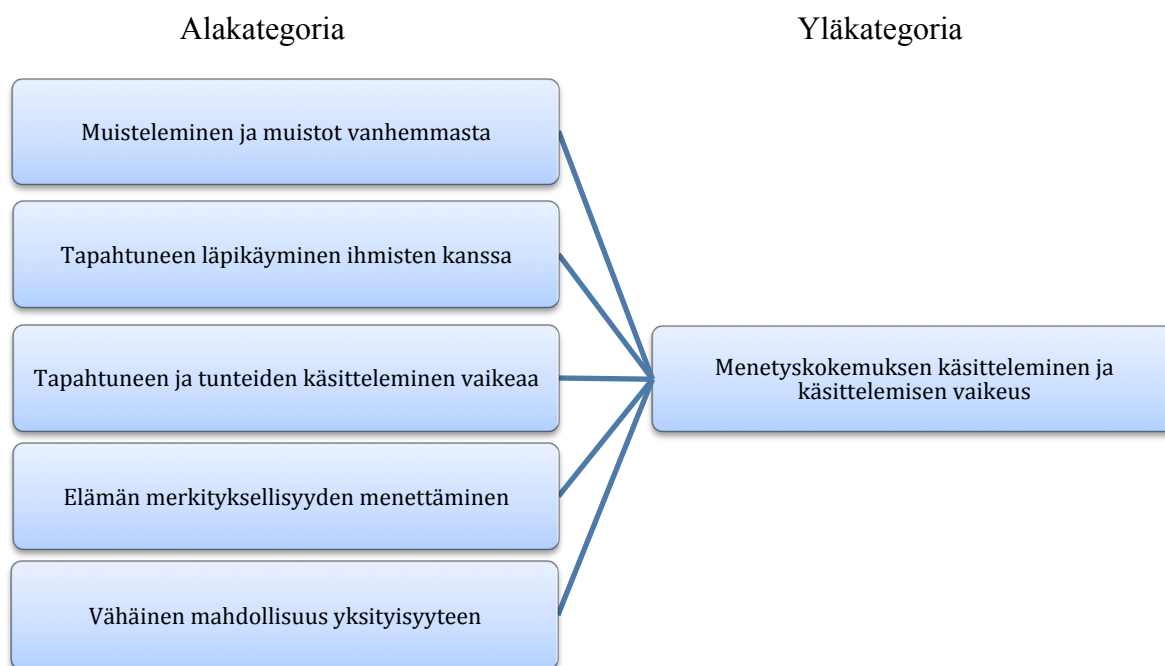
”Se, että toinenkin vanhempi oli jo kuollut.”

”Isä oli minulle rakas joten oli vaikea ymmärtää että toinen vanhempi ei vain enää ole olemassa.”

”Isältä sain aina hyviä neuvoja ja tukea elämässä.”

Menetyskokemuksen käsitteleminen ja käsittämisen vaikeus

Nuoren surussa selviytymistä esti menetyskokemuksen käsitteleminen ja käsittämisen vaikeus, johon liittyi ***muisteleminen ja muistot vanhemmasta, tapahtuneen läpikäyminen ihmisten kanssa, tapahtuneen ja tunteiden käsitteleminen vaikeaa, elämän merkityksellisyyden menettäminen ja vähäinen mahdollisuus yksityisyyteen*** (Kuvio 14).



Kuvio 14. Menetyskokemuksen käsitteleminen ja käsittämisen vaikeus surussa selviämistä estävänä tekijänä

Surussa selviytymistä estävään **muisteleminen ja muistoihin vanhemmasta** sisältyi vanhemman muisteleminen ja vanhemman tavarat kotona. Vanhemman tavaroiden kotona koettiin olevan samanaikaisesti surussa selviämistä estävä ja edistävä tekijä.

”Myös isän tavarat ympäri kotia tekivät surulliseksi, vaikka samalla ne tavallaan lohduttivat.”

Tapahtuneen läpikäyminen ihmisten kanssa sisälsi ihmisten toistuvan puhumisen asiasta, kuolemaan liittyvien tapahtumien kertaamisen muiden ihmisten kanssa ja vanhemman kuolemasta kyselemisen.

”Ihmiset puhuivat asiasta jatkuvasti, vaikka olisin halunnut välillä muutakin ajateltavaa.”

”Kun ystävä kysyy asiasta ja haluaa puhua isän itsemurhasta.”

”Lähinnä tilanteet joissa joku ei ole kuullut isän kuolemasta ja kysyy jotain häneen liittyvää, silloin tunteet nousevat taas pintaan.”

Nuorten surussa selviytymistä esti se, että nuorille **tapahtuneen ja tunteiden käsitteleminen** oli **vaikeaa**. Tapahtuneen ja tunteiden käsittelemisen vaikeuteen liittyviä tekijöitä olivat kuolemasta puhuminen vaikeaa, ei ollut ketään kenelle puhua, selviytymiskeinojen puuttuminen, surutyölle ei riittävästi aikaa, tunteiden ilmaiseminen vaikeaa, kuoleman kieltäminen ja alkoholin käytön lisääntyminen. Kuolemasta puhumisen ja tunteiden ilmaisemisen vaikeuteen liittyi se, että kotona perheenjäsenten kesken tapahtuneesta ei puhuttu lainkaan ja nuori ei osannut näyttää todellisia tunteitaan.

”Se, että perheenjäsenet eivät puhuneet asiasta ollenkaan.”

”Minulla olisi ollut tarve keskustella, mutta siihen ei annettu tilaisuutta.”

”Eron jälkeinen masentuneisuus piti huolta siitä, etten osannut auttaa itseäni. Minulla ei varsinaisesti ole ollutkaan työkaluja käsitellä koko asiaa.”

”Suremiselle on ollut vaikeaa löytää aikaa.”

”En osannut näyttää kaikkia tunteitani perheelleni. Yritin esittää paremmin voivaa mitä olin.”

”Alkoholinkäyttöni on lisääntynyt.”

Elämän merkityksellisyyden menettämiseen sisältyi ennen kuolemaa ilmenneet mielenterveyden häiriöt, itsetuhoajatusten ilmeneminen ja elämänhalun puuttuminen. Itsetuhoajatuksia nuorella saattoi ilmetä vielä useita vuosia vanhemman kuoleman jälkeen. Elämänhalun puuttuminen ilmeni sitten, ettei nuori enää innostunut mistään tai halunnut tehdä mitään.

”Oma jo ennen kuolemaa huono mielenterveys.”

”Ajatukseni olivat myös itsetuhoisia monta vuotta tapahtuman jälkeen.”

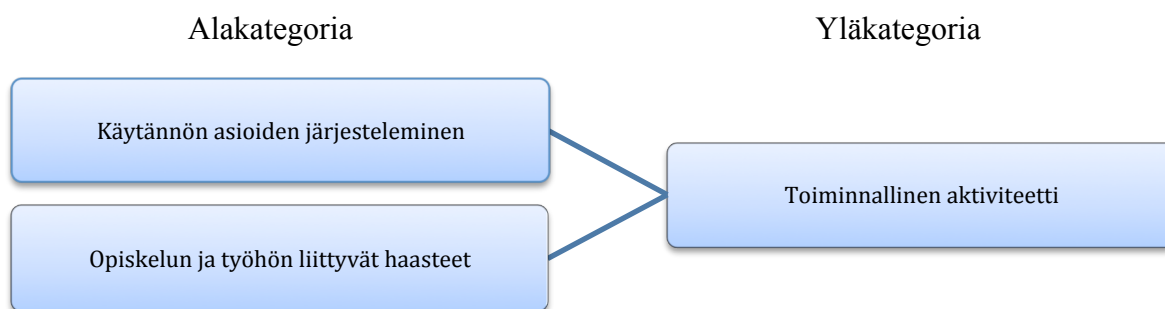
”En enää innostu oikein mistään ja en haluaisi tehdä mitään.”

Vanhemman kuoleman jälkeen nuorten surussa selviytymistä estävä **vähäinen mahdollisuus yksityisyyteen** sisälsi pienellä paikkakunnalla asumisen ja tarkkailun kohteena olemisen.

”Asuminen pienellä paikkakunnalla, silmätikkuna oleminen.”

Toiminnallinen aktiviteetti

Nuorten surussa selviytymistä estävään toiminnalliseen aktiviteettiin liittyi **käytännön asioiden järjesteleminen** ja **opiskeluun ja työhön liittyvät haasteet** (Kuvio 15).



Kuvio 15. Toiminnallinen aktiviteetti surussa selviämistä estävänä tekijänä

Käytännön asioiden järjesteleminen sisälsi pakollisten asioiden hoitamisen, paperiasioiden hoitamisen ja synnytykseen valmistautumisen. Surun keskellä pakollisten asioiden ja paperiasioiden järjesteleminen oli välttämätöntä, vaikka nuorten mukaan asioita ei olisi jaksanut hoitaa.

”Paperisota oli inhottavaa, kaikki asiat jotka oli pakko hoitaa vaikka ei olisi jaksanut.”

”Aina ilmestyi joku uusi kirje joka vaati jonkin asian selvittämistä.”

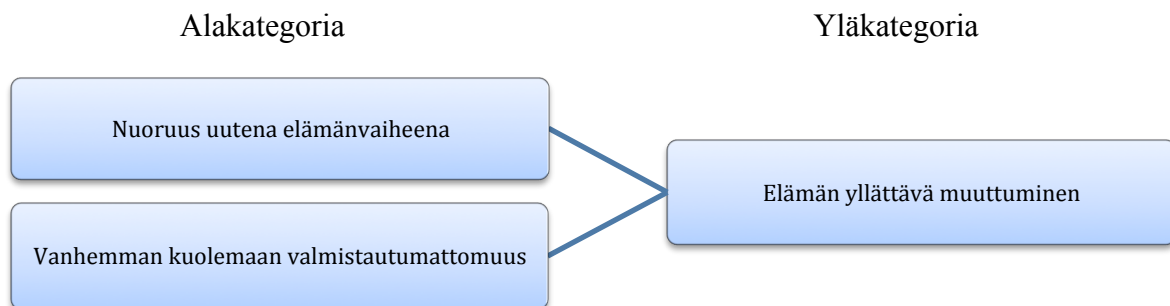
Opiskeluun ja työhön liittyviin haasteisiin sisältyi henkisiä voimavaroja vaativa opiskelu, kuoleman ajoittuminen lähelle abiturienttivuotta, vieraalla paikkakunnalla opiskeleminen ja henkisiä voimavaroja vaativa työssä käyminen. Erään nuoren kokemus oli, että abiturienttivuoden vuoksi surussa selviämisessä kiirehtiminen aiheutti sen, että selviäminen surusta vaikeutui. Opiskelujen vuoksi vieraalla paikkakunnalla asuminen koettiin vanhemman kuoleman jälkeen ahdistavana.

”Lisäksi opiskeleminen ja työ vaativat liikaa henkisiä voimavaroja.”

”Isäni kuoli juuri ennen abiturienttivuottani vaikutti siihen, että minun oli kiirehdittävä suruni kanssa.”

Elämän yllättävä muuttuminen

Nuoren surussa selviytymistä estäviin tekijöihin vanhemman kuoleman jälkeen liittyi **nuoruus uutena elämänvaiheena** ja **vanhemman kuolemaan valmistautumattomuus** (Kuvio 16).



Kuvio 16. Elämän yllättävä muuttuminen surussa selviämistä estävänä tekijänä

Nuoruus uutena elämänvaiheena sisälsi varhaisen nuoruusiän, nuoruuteen liittyvän hektisen elämäntyylin, minäkuvan muuttumisen, maailmankuvan muuttumisen ja vanhemman kuoleman jälkeen alkaneen vaikean identiteettikriisin. Nuoren kokemuksen mukaan nuoruusikä selviytymistä estävänä tekijänä johtui siitä, että vanhemman kuollessa nuori ei kokenut olevansa enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan.

”Luulen, että oma ikäni on ollut hankala selviytymisen kannalta. En ollut äitini kuollessa lapsi enkä aikuinen.”

”Ystävänpiirini hektisyys on jarruttanut surusta toipumista.”

”Isäni kuolema käynnisti minussa varsin perusteellisen identiteettikriisin, joka surun lisäksi oli hyvin raskas.”

Vanhemman kuolemaan valmistautumattomuuteen liittyviä tekijöitä olivat kuolinsyynä itsemurha, kuoleman ennakoimattomuus ja tilanteen muuttumattomuus.

”Se että kuolema tuli arvaamatta lounaspöydän äärellä.”

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen toteuttamisessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa huomioitiin tutkimuseettiset periaatteet. Eettisenä lähtökohtana oli osallistujien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingon välttäminen ja yksityisyyden suojaaminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tutkimusaihe oli eettisesti perusteltua, sillä nuorten surusta selviytymistä vanhemman kuoleman jälkeen on tutkittu niukasti (Pietarinen 2002). Tutkimusaiheen tärkeyttä voidaan perustella myös tutkijan systemaattisena kirjallisuuskatsauksena tekemän kandidaattityön perusteella.

Tutkimuksen toteuttamiselle haettiin lupa Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikön surututkimushankkeen kautta. Luvat tutkimukselle saatiin tutkimuksessa mukana olevien järjestöjen, Suomen nuoret lesket ry:n ja Surunauha ry:n, kautta. Tutkittavat saivat tiedon tutkimuksesta näiden kahden vertaistukijärjestön välityksellä. Tutkimukseen osallistujia informoitiin kyselylomakkeen saatekirjeessä (Liite 3) tutkimuksen tarkoituksesta, toteuttamistavasta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä mahdollisuudesta keskeyttää osallistuminen tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkittavia tiedotettiin siitä, että vastaamalla kyselyyn, he antoivat samalla tietoisesti suostumuksensa käyttää aineistoa tutkimuksessa.

Sähköinen kyselytutkimus toteutettiin ilman laadulliselle tutkimukselle tyypillistä tutkimukseen osallistujan ja tutkijan läheistä kontaktia ja näin ollen vältyttiin siltä, että tutkittavan ja tutkijan välille olisi kehittynyt minkäänlaista valta-asemaa. Sähköisesti toteutetun kyselyn etuna voidaankin nähdä se, että sen avulla voidaan vähentää mahdollisia tutkimuksista aiheutuvia haittatekijöitä. (Kylmä & Juvakka 2007, Kuula 2011.) Tutkimusaineisto kerättiin anonymisti, mutta tutkittavat saivat halutessaan ilmoittaa yhteystietonsa mikäli olivat tarvittaessa halukkaita osallistumaan haastatteluun (Kuula 2011). Tutkimukseen osallistuneiden nuorten henkilöllisyyttä ja sähköisesti täytettyä lomaketta ei missään vaiheessa yhdistetty toisiinsa. Tutkimukseen osallistujista jopa 16 liitti kyselylomakkeeseen yhteystietonsa mahdollista haastattelua varten. Tutkimuksen aineiston riittävyyden vuoksi tutkittavien haastatteluja ei ollut kuitenkaan tarpeen tehdä.

Tutkimuksen eri vaiheissa huomioitiin aiheen arkaluonteisuus ja mahdollisesti tutkimuksen myötä nuorille mieleen palautuvat muistot (Steinke 2004, Aho & Kylmä 2012). Saatekirjeeseen oli liitetty tutkijan yhteystiedot, jotta tutkimukseen osallistuneet tai osallistumista harkitsevat nuoret saattoivat tarvittaessa olla tutkijaan yhteydessä. Tutkittavista kaksi varmisti tutkijalta sähköpostitse muutaman kyselylomakkeen avaamiseen liittyvän käytännön asian. Tutkimuksen ei oletettu aiheuttavan osallistujille vahinkoa, sillä heillä oli mahdollisuus etukäteen tutustua sähköiseen lomakkeeseen ja päättää harkitusti tutkimukseen osallistumisestaan. Kyselylomaketta täyttäessään osallistujat saattoivat itse päättää mitä tietoja he halusivat antaa. (Burns & Grove 2005, Holloway & Wheeler 2010.) Tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa tutkimusaineistoa säilytettiin asianmukaisesti ja aineisto käsiteltiin ja tutkimuksen valmistumisen jälkeen hävitettiin tutkittavien yksilöllisyyttä ja tietosuojaa kunnioittavasti (Kuula 2011).

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tämän laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on käytetty yleisesti käytössä olevia laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, Tuomi & Sarajärvi 2013).

Uskottavuus luotettavuuden kriteerinä keskittyy tutkimuksen kulun kuvailuun, otoskoon riittävyyteen sekä siihen, miten hyvin tutkijan luokittelemat käsitteet vastaavat tutkittavien käsityksiä tutkit-

tavasta ilmiöstä (Eskola & Suoranta 2014, Graneheim & Lundman 2004). Tämän tutkimuksen uskottavuutta vahvistaa se, että tutkimukseen osallistujat valittiin tarkoituksenmukaisuusperiaatetta noudattaen (Polit & Beck 2006). Tutkittaville nuorille tieto tutkimuksesta välittyi kahden vertaistutkijajärjestön yhteyshenkilöiden kautta. Tutkimukseen osallistui 29 nuorta ja kaikilla tutkimukseen osallistuneilla nuorilla oli omakohtainen kokemus vanhemman kuolemasta. Analysointivaiheessa osallistujien määrä osoittautui riittäväksi, sillä tutkittavassa ilmiössä voitiin todeta saturaatiota eli kylläntymistä. (Tuomi & Sarajärvi 2013.) Tulosten analyysivaiheessa tutkijalla olevan esiymmärryksen vaikutusta analyysiin pyrittiin välttämään sillä, että tutkija palasi alkuperäisaineistoon yhä uudelleen. Lisäksi tutkija on käyttänyt ulkopuolisen henkilön arvioita pelkistysten ryhmittelemisessä. (Polit & Beck 2006.)

Luotettavuuskriteereistä vahvistettavuus liittyy kaikkiin tutkimuksen vaiheisiin. Se edellyttää tutkijalta sellaista raportointia, että toisen tutkijan on mahdollista jäljittää tutkimusprosessin vaiheet (Graneheim & Lundman 2004, Kylmä & Juvakka 2007). Tämän tutkimuksen vahvistettavuutta on pyritty varmistamaan sillä, että tutkija on kuvannut mahdollisimman tarkasti tutkimuksen toteuttamisen vaiheet ja havainnollistanut analyysiä esimerkkien, taulukoiden ja kuvioiden avulla.

Laadullisen tutkimuksen kohdalla refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkija arvioi omaa puolueettomuuttaan suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Tutkijan on kyettävä tunnistamaan omat lähtökohtansa tutkimuksen tekijänä. (Graneheim & Lundman 2004, Kylmä & Juvakka 2007). Tutkimuksessa tutkija on pyrkinyt ymmärtämään nuorten subjektiivisia kokemuksia ja minimoimaan tutkijan esiymmärryksen vaikutukset tutkimustuloksiin. Tutkijan ennakkokäsityksiin nuorten surusta on mahdollisesti jossain määrin voinut vaikuttaa tutkijan kandidaattityönä tehty systemaattinen kirjallisuuskatsohus lapsen surusta vanhemman kuoleman jälkeen. Luotettavuuden refleksiivisyyttä lisäävänä tekijänä voidaan kuitenkin pitää sitä, että tutkija on tiedostanut tämän mahdollisuuden tulosten analysointivaiheessa ja pystynyt tietoisesti lievittämään ennakkokäsitysten vaikutuksia.

Luotettavuuskriteereistä siirrettävyys merkitsee tutkimustulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin ilmiöihin (Kylmä & Juvakka 2007). Tutkimustulosten yleistämisessä tulee huomioida, että vaikka tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat iältään 16–31-vuotiaita, oli vanhemman kuolemasta kulu-
neen ajan osalta suurta vaihtelua. Ajan kuluessa surun luonne ja nuorten käsitys surusta selviytymisestä muuttuu sen mukaan miten kauan vanhemman kuolemasta on kulunut aikaa ja millä tavoin nuori oli käsitellyt menetystään. Yleisesti voidaan kuitenkin todeta, että tämän tutkimuksen tulokset

vastaavat jo aiemmin nuorten surussa selviytymisestä tehtyjä tutkimuksia ja ovat siten siirrettävissä samanikäisiin surua kokeviin nuoriin.

6.3 Tulosten tarkastelua

6.3.1 Nuorten surussa selviytymistä edistävät tekijät

Tulosten mukaan nuorten surussa selviytymistä edisti läsnäolevan tuen saaminen, hoitavilta henkilöiltä tuen saaminen, vertaisilta tuen saaminen, menetyskokemuksen käsitteleminen, toiminnallinen aktiviteetti, sisäisen kontrollintunteen säilyttäminen ja pakeneminen. Tutkimus tuki aikaisempia tutkimuksia (Cinzia ym. 2014), joiden mukaan surussa selviytymistä edistävät tekijät ovat yksilöllisiä, tilannekohtaisia ja elinympäristöön sidoksissa olevia.

Tutkimustulokset osoittivat, että tuen saaminen perheeltä, ystäviltä ja muilta läheisiltä on merkittävä selviytymistä edistävä tekijä. Surevat nuoret tarvitsivat muiden ihmisten myötätuntoa ja huolenpitoa. Tässä tutkimuksessa huolenpidon tarve oli suurin kuolemaa seuraavien ensimmäisten päivien ja viikkojen aikana. Nuorten kokemus ihmisten läsnäolosta, fyysisestä läheisyydestä ja turvallisen aikuisen olemassaolosta, oli myös selviytymisen kannalta tärkeää. Nuoret pitivät merkittävänä sitä, että lähellä oli turvallinen aikuinen, jonka puoleen voi aina tarvittaessa kääntyä. Turvallinen aikuinen saattoi yhtä hyvin olla elossa oleva vanhempi kuin kuka tahansa turvalliseksi koettu aikuinen. Lisäksi nuorille tärkeää tukea oli konkreettisen avun saaminen ja lemmikkieläimeltä saatu läheisyys.

Tulokset osoittivat, että nuorille merkittävä selviytymistä edistävä tekijä on läheisten ihmiset aito läsnäolo ja välittäminen. Hoitavilta henkilöiltä saatua tukea, kuten kriisiapua ja psykoterapiaa, nuoret pitivät tärkeänä heti vanhemman kuoltua sekä vielä vuosienkin kuluttua tapahtuneesta. Nuorten ammattilaisilta saadun tuen merkitystä vahvistaa Meshotin & Leitnerin (1992) tutkimustulos, jossa osoitettiin, että kuoleman jälkeen nuorilla aikuisilla ilmenneet shokkireaktiot, menetyksentunteet ja epäusko tapahtunutta kohtaan ovat aikuisilla ilmenneitä reaktioita voimakkaampia. Lisäksi tutkimus osoitti, että vertaistuen saaminen muilta saman kokeneilta auttoi nuoria ymmärtämään, että he eivät ole tapahtuneen kanssa yksin ja heidän on mahdollisuus selviytyä.

Costa ym. (2007) tutkimuksessa todettiin, että yksilöiden välillä on eroja siinä, kuinka he käsittelevät menetystään ja käyvät läpi omaa suruprosessiaan. Tulokset osoittivat nuorten kokevan tärkeäksi selviytymistä edistävänä tekijänä sen, että heillä oli mahdollisuus puhua vanhemman kuolemasta ja käsitellä tapahtunutta ja sen herättämiä tunteita. Nuoret kokivat hyvänä sen, että he saivat vanhemman kuolemaan liittyvistä asioista todenmukaista tietoa. Lisäksi itsekseen rauhoittuminen, kuten kirjoittaminen, ajatteleva ja musiikin kuunteleminen, olivat selviytymiskeinoja, joita nuoret yksilöllisesti käyttivät ja jotka he kokivat tärkeiksi. Tässä tutkimuksessa nuorten surussa selviytymistä edisti myös vanhemman hautajaisiin osallistuminen, vanhemman muisteleva ja muistot vanhemmasta. Tutkimustulokset olivat samansuuntaisia Hurdin (2004), Garberin (2000) ja Clementsin (2004) tutkimusten kanssa. Tulokset tukivat Melhemin ym. (2011) tutkimustuloksia siitä, että useimmilla nuorilla surureaktiot lievittyvät ajan kuluessa.

Tämän tutkimuksen mukaan nuoren selviytymistä edisti toiminnallinen aktiivisuus, kuten perheestä huolehtiminen, arkirutiinien ylläpitäminen, harrastuksiin keskittyminen ja opiskeluun liittyviin haasteisiin tarttuminen. Erityisen merkittävänä pidettiin arkirutiinien jatkumista, kuten normaaleja arkielämän kuvioita, opiskelua ja työssä käymistä. Harrastaminen, esimerkiksi liikuntaharrastukset, mahdollistivat ajatusten hetkellisen keskittämisen muihin asioihin. Liikunnan avulla nuoret purkivat vihan ja ahdistuksen tunteita. Myös aikaisempien tutkimusten (Brewer & Sparkas 2011) mukaan fyysinen aktiivisuus mahdollistaa tunteiden, kuten vihan, purkamisen ja auttaa vapauttamaan tunteita. Lisäksi nuorten selviytyminen on helpompaa, jos elämässä on jotain, jota he suorittavat intohimoisesti, kuten aktiivista ja tavoitteellista toimintaa.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on voitu osoittaa, että usko kuoleman jälkeiseen elämään ja toivo vanhemman jälleennäkemisestä edistää vanhemman kuolemasta selviytymisessä ja antaa tapahtuneeseen valoisan näkökulman (Brewer & Sparkes 2011). Hengellisyyteen liittyvät asiat, kuten usko Jumalaan, rukoileminen ja jälleennäkemisen toivossa eläminen, olivat myös tässä tutkimuksessa nuorten selviytymistä edistäviä tekijöitä. Lisäksi nuoret kokivat erittäin merkittävänä elämänhalun ylläpitämisen siitä huolimatta, että ajoittain tilanne saattoi tuntua hyvinkin toivottomalta. Tutkimus vahvistaa Cinzian ym. (2014) tutkimustuloksia siitä, että elinympäristöön liittyvät ominaisuudet voivat edistää selviytymistä. Tämän tutkimuksen mukaan nuoret kokivat, että heidän surussa selviytymistään edisti suotuinen elämäntilanne, johon liittyi muun muassa turvallinen seurustelusuhde ja läheinen suhde perheenjäseniin. Kaikkein tuskallisimpina hetkinä nuorten selviytymistä auttoi tapahtumien pakeneminen, kuten mielikuvitusmaailman uppoaminen ja tunteiden tukahduttaminen muun muassa lääkkeiden ja alkoholin avulla.

6.3.2 Nuorten surussa selviytymistä estävät tekijät

Tämän tutkimuksen mukaan nuorten surussa selviytymistä esti surussa kamppaileminen, johon liittyi menetykseen liittyvät tunteet ja tunnereaktiot, läheisistä vastuun kantaminen, epäsovivalta tunnetun sosiaalisen tuen saaminen, sosiaalisen tuen puuttuminen, menetyskokemuksen käsitteleminen ja käsittelemisen vaikeus, toiminnallinen aktiviteetti ja elämän yllättävä muuttuminen.

Tutkimuksen mukaan nuorten selviytymistä esti emotionaaliset tunteet ja surureaktiot, kuten shokki, järkytys, viha, ahdistus, paniikkikohtaukset ja uniongelmat. Tutkimustulos on samansuuntainen myös Dowdneyn ym. (2000) ja Torbicin (2011) tutkimusten kanssa. Näissä tutkimuksissa osoitettiin, että nuorten kokemista tunteista suru ja viha saattavat olla hyvinkin voimakkaita ja selviytymistä haittaavia. Tämä tutkimus tuki myös aikaisempia tutkimustuloksia (Garber 2000 & Torbic 2011) siitä, että nuorten kokema järkytys ja shokki saattaa vähentää turvallisuuden tunnetta ja että nuoret saattavat kamppailla hyvinkin voimakkaiden syyllisyydentunteiden kanssa. Tässä tutkimuksessa nuoret kuvasivat syyllisyyden tunteiden liittyvän siihen, että vanhempi oli ollut kuollessa yksin tai vanhemman kanssa oli jäänyt tekemättä asioita, joita ei enää ollut mahdollista toteuttaa. Tutkimuksen mukaan nuorten selviytymistä esti myös suhteettomalta tuntuvien pelkotilojen lisääntyminen. Pelkotiloja aiheuttavia tekijöitä olivat muun muassa kotona yksin oleminen ja nukkuminen, maailmanlopun ja abstraktien asioiden ajatteleva, jonkun toisen läheisen kuolema tai oman mielenterveyden heikkeneminen.

Cinzian ym. (2014) mukaan vanhemman kuoleman jälkeen nuorille kehittyi uusia velvollisuuksia, kuten velvollisuudentunne huolehtia muusta perheestä. Esimerkiksi tytöt saattavat huolehtia nuoremista sisaruksista ja pojat ottavat kotona isännän roolin. Myös tässä tutkimuksessa nuoret kokivat, että läheisistä vastuun kantaminen oli heidän tehtävänsä ja sen koettiin estävän surussa selviytymistä. Nuoret kokivat erittäin raskaana elossa olevan vanhemman selviämisestä huolehtimisen ja läheisten tukemisen. Sen sijaan, että nuoret olisivat saaneet perheenjäseniltä ja läheisiltä itse tukea, he joutuivatkin kantamaan liian suurta huolta perheen selviämisestä ja arjen sujumisesta sekä kokemaan toisen vanhemman tarrautuvaa suhtautumista ja läheisten voimakkaita surureaktioita.

Suru voi vaikuttaa lapseen ja nuoriin sosiaalisella tasolla. Lapset ja nuoret voivat esimerkiksi kuunnella ja tulkita hyvin herkästi kaikkea heille sanottua. (Torbic 2011.) Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että nuorten selviytymistä estää epäsovivalta tuntuva sosiaalinen tuki, johon liittyy surua vähättelevää käyttäytymistä, satuttavilta tuntuva puhe ja myötelämisen osoitukset. Tutkimustu-

lokset tukivat aikaisempaa tutkimusta (Dehlin & Reg 2009) siitä, että surevat nuoret saattavat kokea olevansa yksin, vaikka perhe ja ystävät olisivatkin fyysisesti lähellä. Tämän tutkimuksen mukaan sosiaalisen tuen puuttumista lisäsi myötätunnon puuttuminen, vuorovaikutusongelmat läheisten kanssa ja riittävän tukiverkoston puuttuminen. Merkittävimpänä kuitenkin koettiin kuolleen vanhemman puuttuminen elämästä. Vanhemman menettämiseen liittyi vanhemmalta saadun tuen ja neuvojen menettäminen ja lopullinen ero yhdestä elämän tärkeimmästä ihmisestä.

Tämän tutkimuksen mukaan menetyskokemusten käsitteleminen ja vaikeus käsitellä menetystä estivät nuorten surussa selviytymistä. Muisteleminen ja muistot vanhemmasta olivat nuorten kokemuksen mukaan sekä selviytymistä estävä että edistävä tekijä. Selviytymistä esti muun muassa kottona olevat vanhemman tavarat. Tulokset osoittivat, että tapahtuneen läpikäyminen ihmisten kanssa ja vaikeus käsitellä tapahtunutta ja tunteita lisäsivät nuorten kokemusta siitä, että surussa selviäminen on vaikeaa. Tapahtuneen ja tunteiden käsittelemisen vaikeuteen liittyi muun muassa vaikeus puhua kuolemasta, se että ei ollut ketään kenelle puhua, liian vähän aikaa suremiselle, selviytymiskeinojen puuttuminen, kuoleman kieltäminen ja alkoholin käytön lisääntyminen.

Aikaisemmassa tutkimuksessa (Cerel ym. 2006) on osoitettu, että vanhemman kuolemaan on liitetty lisääntynyt psykiatristen ongelmien riski kahden vuoden sisällä kuolemasta. Lisäksi ilman tukea jääneille tai vähän tukea saaneille nuorille voi suremisen alkuvaiheessa kehittyä vakavia tunne-elämän ja käytöksen häiriöitä, joista voi joissakin tilanteissa kehittyä psykiatrisia ongelmia (Kirwin & Hamrin 2005). Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat sen, että osalla nuorista voi ilmetä erilaisia mielenterveyden ongelmia vanhemman kuoleman jälkeen ja osalla jo olemassa olevat häiriöt voivat vahvistua. Lisäksi joillakin nuorilla esiintyi itsetuhoajatuksia vielä vuosienkin kuluttua vanhemman kuolemasta. Myös elämänhalun puuttuminen esti nuorten surussa selviytymistä. Tässä tutkimuksessa surussa selviytymistä estävään toiminnalliseen aktiviteettiin liittyi käytännön asioiden järjesteleminen, kuten pakollisten asioiden ja paperiasioiden hoitaminen, sekä omaan synnytykseen valmistautuminen ja opiskeluun tai työhön liittyvät haasteet.

Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat Cinzian ym (2014) tutkimustuloksia siitä, että ihmisen yksilölliset ominaisuudet voivat estää surussa selviytymistä. Tämän tutkimuksen nuoret kokivat, että surussa selviytymistä estäviä, ikään liittyviä, tekijöitä olivat varhainen nuoruusikä, nuoruuteen liittyvä hektinen elämäntyyli, minäkuvan ja maailmankuvan muuttuminen ja vanhemman kuoleman jälkeen alkanut vaikea identiteettikriisi.

Tutkimustulokset osoittivat, että vanhemman kuolemaan valmistautumattomuus ja vanhemman itsemurha olivat merkittäviä nuorten selviytymistä estäviä tekijöitä. Tulos on samansuuntainen Brewerin & Sparkesin (2011) tuloksien kanssa siitä, että vanhemman ennenaikainen kuolema aiheuttaa kaikille lapsille jonkinlaisia traumoja kuolinsyystä riippumatta ja vanhemman itsemurha voi olla erityisen traumatisoiva kokemus.

6.4 Johtopäätökset

Tuloksiin perustuen esitetään seuraavat johtopäätökset:

- 1) Nuorten surussa selviytymistä vanhemman kuoleman jälkeen edistää eheyttävä sureminen, johon liittyy kokonaisvaltainen tuen saaminen, menetyskokemuksen käsitteleminen, toiminnallinen aktiviteetti, sisäinen kontrollintunne ja tapahtuneen pakeneminen. Selviytymistä estää surussa kamppaileminen, johon sisältyy menetykseen liittyvät tunteet ja tunnereaktiot, läheisistä vastuun kantaminen, epäsopeva sosiaalinen tuki tai sosiaalisen tuen puuttuminen, menetyskokemuksen käsitteleminen tai käsittelyn vaikeus, toiminnallinen aktiviteetti ja elämän yllättävä muuttuminen.
- 2) Vanhempiensa menettäneet nuoret tarvitsevat läheisten, ystävien, vertaisten ja ammattiauttajien pitkäkestoista tukea, jonka saaminen tulee mahdollistaa vielä vuosienkin päästä vanhemman kuolemasta.
- 3) Nuoren selviytymiseen vaikuttaa nuoren ikä ja samanaikaiset nuoruusiän kehitykseen liittyvät muut haasteet. Tämä tulee huomioida surevia nuoria kohdatessa ja heidän kanssaan työskennellessä.

6.5 Jatkotutkimusaiheet

Tutkimus nuorten surussa selviytymistä vanhemman kuoleman antaa tietoa nuorten subjektiivisista kokemuksista ja lisää ymmärrystä vanhemman kuoleman kokeneiden nuorten tuen tarpeesta. Tutkimustietoa voidaan hyödyntää surevien nuorten parissa työskennellessä, vertaistukitoimintaa kehitettäessä ja koulutuksissa. Jatkotutkimusaiheena olisi tärkeä tutkia nuorten surua useiden vuosien päähän ulottuvalla pitkittäistutkimuksella. Lisäksi on tärkeä selvittää miten vanhemman kuolema

vaikuttaa nuorten ihmissuhteisiin, kuten suhteisiin elossa olevan vanhemman, sisaruksen tai ystävien kanssa. Lisäksi tutkimustietoa vanhempien kuolinsyiden merkityksestä nuoren selviytymisessä tulisi lisätä.

LÄHTEET

- Aho AL. 2010. Isän suru lapsen kuoleman jälkeen – tuki-interventio ja sen arviointi. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print. Tampere.
- Aho AL & Kylmä J. 2012. Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä: näkökohtia tutkimusprosessin eri vaiheissa. *Hoitotiede* 24, 271-280.
- Ayers TS, Sandler IN, West SG & Roosa MW. 1996. A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. *Journal of Personality* 64, 923-958.
- Baier M & Buechsel R. 2012. A model to help bereaved individuals understand the grief process. *Mental Health Practice* 16, 28-32.
- Birenbaum LK. 2000. Assessing children's and teenagers' bereavement when a sibling dies from cancer: a secondary analysis. *Child: Care, Health & Development* 26, 381-400.
- Bonnano GA & Kaltman S. 2001. The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review* 21, 705-734.
- Brewer J & Sparkes AC. 2011. Parentally bereaved children and posttraumatic growth: Insights from an ethnographic study of a UK childhood bereavement service. *Mortality* 16, 204-222.
- Buglass E. 2010. Grief and bereavement theories. *Nursing Standard* 24, 44-47.
- Burns N & Grove SK. 2005. The practice of nursing research: Conduct, critique and utilization. 5. edition. Elsevier/Saunders. Philadelphia.
- Cerel J, Fristad MA, Verducci J, Weller RA & Weller EB. 2006. Childhood bereavement: Psychopathology in the 2 years postparental death. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 45, 681-690.
- Cinzia PA, Montagna L, Mastroianni C, Giuseppe C, Piredda M & Marinis MG. 2014. Losing a parent: Analysis of the literature on the experiences and needs of adolescents dealing with grief. *Journal of Hospice & Palliative Nursing* 16, 362-373.
- Clements PT, Vigil GJ, Manno MS, Henry GC, Wilks J, Das S, Kelleywood R & Foster W. 2003. Cultural considerations of loss, grief & bereavement. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* 41, 18-26.
- Clements PT, DeRanieri JT, Vigil GJ & Benasutti KM. 2004. Life after death: Grief therapy after the sudden traumatic death of a family member. *Perspectives in Psychiatric Care* 40, 149-154.
- Compas BE, Connor-Smith JK, Saltzman H, Thomsen AH & Wadsworth ME. 2001. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin* 127, 87-127.

- Connor-Smith JK, Compas BE, Thomsen AH, Wadsworth ME & Saltzman H. 2000. Responses to stress: Measurement of coping and reactivity in children and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68, 976-992.
- Costa B, Hall L & Stewart J. 2007. Qualitative exploration of the nature of grief-related beliefs and expectations. *Omega: Journal of Death and Dying* 55, 27-56.
- Dehlin L & Reg LM. 2009. Adolescents' experiences of a parent's serious illness and death. *Palliative & Supportive Care* 7, 13-25.
- Dowdney L. 2000. Annotation: Childhood bereavement following parental death. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 41, 819-830.
- Erjanti H. 1999. From emotional turmoil to tranquility. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 715. Tampere University Press. Tampere.
- Erjanti H & Paunonen-Immonen M. 2004. Suru ja surevat: Surevien hoitotyön perusteet. WSOY. Helsinki.
- Eskola J & Suoranta J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Vastapaino. Tampere.
- Fletcher J, Marsha M & Jieun S. 2013. A sibling death in the family: Common and consequential. *Demography* 50, 803-826.
- Garber B. 2000. Adolescent mourning: A paradigmatic case report. *Adolescent Psychiatry* 25, 101-117.
- Graneheim UH & Lundman B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* 24, 105-112.
- Greenstreet W. 2004. Why nurses need to understand the principles of bereavement theory. *British Journal of Nursing* 13, 590-593.
- Grenklo TB, Kreicbergs UC & Valdimarsdóttir UA. 2013. Communication and trust in the care provided to a dying parent: A nationwide study of cancer-bereaved youths. *Journal of Clinical Oncology* 31, 2886-2894.
- Grenklo TB, Kreicbergs U & Valdimarsdóttir UA. 2014. Self-injury in youths who lost a parent to cancer: nationwide study of the impact of family-related and health-care-related factors. *Psycho-Oncology* 23, 989-997.
- Harvey JH. 2013. Perspectives on loss: A sourcebook. Routledge. New York.
- Henderson J, Hayslip B & King J. 2004. The relationship between adjustment and bereavement-related distress: A longitudinal study. *Journal of Mental Health Counseling* 26, 98-124.
- Hirsjärvi S, Remes P & Sajavaara P. 2014. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Tammi. Keuruu.
- Holloway I & Wheeler. 2010. Qualitative research in nursing and healthcare. 3. Ed. Wiley-Blackwell. Chichester.

- Hurd RC. 2004. A teenager revisits her father's death during childhood: A study in resilience and healthy mourning. *Adolescence* 39, 337-354.
- Inna S, Kaunonen M & Aho AL. 2014. Sirpaleista koottu – sisaruksen suru ja selviytyminen itsemurhan jälkeen. Saatavissa: https://thanatosjournal.files.wordpress.com/2014/12/inna_suru.pdf 20.4.2015.
- Kankkunen P & Vehviläinen-Julkunen K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Kaunonen M. 2000. Support for a family in grief. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 731. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala.
- Keeley MP & Generous MA. 2014. Advice from children and adolescents on final conversations with dying loved ones. *Death Studies* 38, 308-314.
- Keenan A. 2014. Parental loss in early adolescence and its subsequent impact on adolescent development. *Journal of Child Psychotherapy* 40, 20-35.
- Kielitoimiston sanakirja. 2014. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Saatavissa: <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi> 10.2.2015.
- Kirwin KM & Hamrin V. 2005. Decreasing the risk of complicated bereavement and future psychiatric disorders in children. *Journal of Child & Adolescent Psychiatric Nursing* 18, 62-78.
- Klass D, Silverman PR & Nickman SL. 1996. Continuing bonds: New understandings of grief. Taylor & Francis Group. New York.
- Kuula A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. uudistettu painos. Bookwell Oy. Jyväskylä.
- Kylmä J & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita. Prima Oy. Helsinki
- Kyngäs H & Vanhanen L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11, 3-12.
- Laakso H. 2000. Äitien suru alle seitsemänvuotiaan lapsen kuoleman jälkeen. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 724. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala.
- Lazarus RS & Folkman S. 1984. Stress, appraisal & coping. Springer Publishing Company. New York.
- Melhem NM, Porta G, Shamseddeen W, Walker M & Brent DA. 2011. Grief in children and adolescents bereaved by sudden parental death. *Archives of General Psychiatry* 68, 911-919.
- Meshot CM & Leitner LM. 1992. Adolescent mourning and parental death. *Omega: Journal of Death and dying* 26, 287-299.
- Morse JM. 2003. A review committee's guide for evaluating qualitative proposals. *Qualitative Health Research* 13, 833-851.

- Noppe IC & Noppe LD. 2004. Adolescent experiences with death: Letting go of immortality. *Journal of Mental Health Counseling* 26, 146-167.
- Oltjenbruns KA. 1991. Positive outcomes of adolescents' experience with grief. *Journal of Adolescent Research* 6, 43-53.
- Parahoo K. 2006. Nursing research: principles, process and issues. 2. edition. Palgrave Macmillan. Basingstoke.
- Pietarinen J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa Karjalainen S. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus. Helsinki.
- Polit DF & Beck CT. 2006. Essentials of nursing research: Methods, appraisal and utilization. 6. edition. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia.
- Pope C & Mays N. 1995. Reaching the parts other methods cannot reach: an introduction to qualitative methods in health and health services research. *British Medical Journal* 311, 42-45.
- Silverman D. 2010. Doing qualitative research: A practical handbook. 3. edition. Sage Publications. London.
- Steinke EE. 2004. Research ethics, informed consent and participant recruitment. *Clinical Nurse Specialist* 18, 88-97.
- Suomen kielen perussanakirja. 3.osa: S-Ö. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja. 1994. Painatuskeskus. Helsinki
- Tilastokeskus. 2013. Kuolleiden määrä kasvoi vähän vuotta aiemmasta. Saatavissa: http://www.tilastokeskus.fi/til/kuol/2012/kuol_2012_2013-04-12_tie_001_fi.html 10.2.2015.
- Tilastokeskus. 2015. Kuolleet iän ja sukupuolen mukaan. Saatavissa: <http://tilastokeskus.fi/til/kuol/tau.html> 10.2.2015.
- Torbic H. 2011. Children and grief: But what about the children? *Home Healthcare Nurse* 29, 67-77.
- Tuomi J & Sarajärvi A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.
- Turner J, Clavarino A & Yates P. 2007. Development of a resource for parents with advanced cancer: what do parents want? *Palliative & Supportive Care* 5, 135-145.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut 10.2.2015.
- Wolfelt A. 2003. Understanding your grief: Ten essential touchstones for finding hope and healing your heart. Fort Collins CO: Companion Press. Colorado.

Wright B. 2007. Loss and grief. M&K Publishing. Keswic-Cumbria.

YVPL. 2015. Yhden vanhemman perheet tilastoina. Saatavissa: <http://www.yvpl.fi/media/yhden-vanhemman-perheet-tilastoina/> 10.2.2015.

LIITE 1. Nuorten surussa selviytymistä edistävät tekijät

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Ydinkategoria
Ymmärryksen saaminen Lohdutuksen saaminen Kannustuksen saaminen Kärsivällinen suhtautuminen Empaattinen suhtautuminen	Myötätunnon saaminen	Läsnäolevan tuen saaminen	Eheyttävä sureminen
Kehotus nousemaan aamulla vuoteesta Tuen saaminen päivittäisten perustoimintojen hoitamisessa Puolison jatkuva huolenpito	Huolenpidon saaminen		
Ihmisten läsnäolon kokeminen Ihmisten seurassa piristyminen Kavereiden seurassa nauraminen Sisarusten saapuminen Suomeen Läheisen luona yöpyminen	Ihmisten kanssa yhdessä oleminen		
Puolison lähellä oleminen unettomina öinä Puolison lähellä oleminen paniikkikohtausten aikana Halaaminen	Fyysisen läheisyyden kokeminen		
Aikuisen saatavilla oleminen Toisen vanhemman tarjoama turva Läheinen suhde toiseen vanhempaan Suremisen mallin saaminen aikuisilta	Turvallisen aikuisen olemassaolo		
Kodinholdollisissa askareissa avun saaminen Käytännön asioiden hoitamisessa avun saami- nen Vanhemman asunnon tyhjentämisessä avun saaminen Ulkopuolisilta avun saaminen	Konkreettisen avun saaminen		
Lemmikkieläimen omistaminen Eläimen lähellä oleminen	Lemmikkieläimen lohduttava läheisyys		
Avun saaminen kriisiapuun soittamisessa Avun saaminen päivystykseen saattamisessa Kriisiavun saaminen	Kriisiavun pariin ohjautuminen	Hoitavilta henkilöiltä tuen saami- nen	
Ammattitaitoisten henkilöiden tapaaminen Lääkärin tapaaminen Opiskelijaterveydenhuollon psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa keskusteleminen Psykoterapiassa käyminen Psykologin tapaaminen Terapiassa käyminen Depressiohoitajan tapaaminen	Ammattihenkilöltä tuen saaminen		
Tuki traagisen tapahtuman kokeneilta Vertaistuen saaminen Sururyhmään osallistuminen	Tapahtuneen jakaminen saman kokeneiden kanssa		
Sisaren blogissa kuvaamat tunteet Sisaren blogissa kuvaamat ajatukset Muiden kokemukset kuolemasta Muiden näkökulmat kuolemasta	Omien kokemusten peilaami- nen muiden kokemuksiin	Vertaisilta tuen saaminen	
Puhuminen Surusta puhumisen mahdollistaminen Tunteista puhumisen mahdollistaminen Ajatuksista puhumisen mahdollistaminen Kuolemasta keskusteleminen Kuolinsyystä puhuminen Kuulluksi tuleminen	Kuolemasta puhumisen mahdollistaminen	Menetyskokemuksen käsittelemi- nen	
Perheen kanssa yhdessä sureminen Kuoleman käsitteleminen Surun läpikäyminen Kuolemaan liittyvien tapahtumien pohtiminen Itkeminen Vihan tunteen hyväksyminen Ahdistuksen purkaminen	Tapahtuneen ja tunteiden käsitteleminen		
Selityksen saaminen kuolemaan johtaneista syistä Mieltä askarruttaviin kysymyksiin vastauksen saaminen Vanhemman elämään liittyvien asioiden selviäminen	Todenmukaisen tiedon saaminen		

Musiikin kuunteleminen Luonnossa oleminen Ajatteleminen Kirjoittaminen Runojen kirjoittaminen	Itsekseen rauhoittuminen		
Hautajaisiin osallistuminen Hautajaisissa laulaminen Hautajaisissa soittaminen	Vanhemman hautaaminen		
Vanhemman muisteleminen Muistotekstien lukeminen Vanhemman henkilökohtaiset tavarat Hyvät muistot läheisestä suhteesta vanhem- paan	Muisteleminen ja muistot vanhemmasta		
Tapahtuneen tajuaminen kolmen vuoden kuluttua Ajallinen etäisyys kuolemasta	Ajan kuluminen		
Perheen vuoksi jaksaminen Perheen käytännön asioiden hoitaminen Vastuun tunteminen perheestä Omista lapsista huolehtiminen	Perheestä huolehtiminen	Toiminnallinen aktiviteetti	
Rutiinien jatkaminen Normaalin arjen jatkaminen Työssä käyminen	Arkirutiinien ylläpitäminen		
Harrastaminen Liikunnan harrastaminen	Harrastuksiin keskittyminen		
Opintojen joustava jatkaminen Opintojen jatkaminen tutussa paikassa Opiskeleminen Vaihto-opiskelu ulkomailla	Opiskeluun liittyviin haasteisiin tarttuminen		
Usko Jumalaan Rukoileminen Jälleennäkemisen toivossa eläminen	Hengellisyydestä voimaantuminen	Sisäisen kontrollintunteen säilyttä- minen	
Elämän jatkaminen Tulevaisuuteen keskittyminen Lamaantumisen välttäminen Tahto päästä surun yli	Elämänhalun ylläpitäminen		
Elämän perusasiat kunnossa Turvallinen seurustelusuhde Ammattialan selkiytyminen Läheinen suhde perheenjäseniin	Suotuisa elämäntilanne		
Tietokonepelien pelaaminen Fantasiamailma	Mielikuvitusmaailmaan uppoaminen		
Alkoholin nauttiminen Lääkkeiden käyttäminen Mielialalääkkeen käyttäminen Muiden asioiden ajatteleminen	Tunteiden tukahduttaminen	Pakeneminen	

LIITE 2. Nuorten surussa selviytymistä estävät tekijät

Pelkistetty ilmaus	Alakategoria	Yläkategoria	Ydinkategoria
Shokkireaktion kokeminen Järkytyksen tunteminen Vihan tunteminen Kaipuun tunteminen Ikävän tunteminen Ahdistuneisuushäiriön ilmeneminen Paniikkikohtaukset Uniongelmat	Emotionaaliset surureaktiot	Menetykseen liittyvät tunteet ja tunnereaktiot	Surussa kamppaileminen
Vanhemman voinnin heikkeneminen jäi huomaamatta Vanhemman kuollessa läheisten puuttuminen viereltä Huono omatunto vanhemman kanssa tekemättä jääneistä asioista Itsesyytökset	Syyllisyydentunteen kokeminen		
Uuden menetyksen pelkääminen Läheisen menettämisen pelkääminen Yksin jäämisen pelkääminen Kotona yksin olemisen pelkääminen Kotona yksin nukkumisen pelkääminen Maaailmanlopun pelkääminen Abstraktien asioiden pelkääminen Mielenterveyden heikkenemisen pelkääminen Pelon voimistuminen	Suhteeton pelkotilojen lisääntyminen		
Huoli toisen vanhemman jaksamisesta Huoli perheenjäsenen pärjäämisestä Huoli arjen sujumisesta kotona	Huoli perheen selviämisestä	Läheisistä vastuun kantaminen	
Toisen vanhemman surun näkeminen Toisen vanhemman tarrautuva suhtautuminen Toisen vanhemman tukeminen Muiden surureaktiot Muiden lohduttaminen	Läheisten suru ja surussa tukeminen		
Surua vähättelevät eleet Surua vähättelevät sanat Surua vähättelevät asenteet Toisen vanhemman vähättelevä suhtautuminen itkuun Toisen vanhemman vähättelevä suhtautuminen suruun Läheisen menettämisestä puhuminen vähättelevästi	Surua vähättelevä käyttäytyminen	Epäsopivalta tuntuva sosiaalisen tuen saaminen	
Perheeseen kohdistuneet valheelliset huhupuheet Itsemurhavitsien kertominen Ihmisten loukkaavat mielipiteet itsemurhasta	Satuttavilta tuntuvat puheet		
Osanotot Myötätunnon saaminen Jaksamisen tiedusteleminen Säälivä suhtautuminen Avun tuputtaminen	Surussa myötäelämisen osoitukset		
Välinpitämätön suhtautuminen Tyly suhtautuminen Loukkaava suhtautuminen Lohdutuksen puuttuminen Ihmisten vaikea ymmärtää surevaa Aikuisten vaatimukset pysyä pirteänä	Myötätunnon puuttuminen	Sosiaalisen tuen puuttuminen	
Perheessä kiristynyt ilmapiiri Veljen vaikea suhde toiseen vanhempaan Puolisosta eroaminen Isovanhemmista etääntyminen Ystävistä etääntyminen Ystävien kanssa toimeen tuleminen vaikeaa Ihmisten kanssa toimeen tuleminen vaikeaa	Vuorovaikutusongelmat läheisten kanssa		
Sisarusten asuminen ulkomailla Yksinäisyyden kokeminen Avun puuttuminen Ammattiavun puuttuminen Vertaistuen puuttuminen	Riittävän tukiverkoston puuttuminen		
Molemmat vanhemmat kuolleet Lopullinen ero vanhemmasta Vanhemmalta saadun tuen menettäminen Vanhemmalta saatujen neuvojen menettäminen	Vanhemman puuttuminen elämästä		

Vanhemman muisteleminen Vanhemman tavarat kotona	Muisteleminen ja muistot vanhemmasta	Menetyskokemuksen käsitteleminen ja käsittelemisen vaikeus
Ihmisten toistuva puhuminen asiasta Kuolemaan liittyvien tapahtumien kertaaminen muiden ihmisten kanssa Vanhemman kuolemasta kysyminen	Tapahtuneen läpikäyminen ihmisten kanssa	
Kuolemasta puhuminen vaikeaa Ei ollut ketään kenelle puhua Selviytymiskeinojen puuttuminen Surutyölle ei riittävästi aikaa Tunteiden ilmaiseminen vaikeaa Kuoleman kieltäminen Alkoholin käytön lisääntyminen	Tapahtuneen ja tunteiden käsitteleminen vaikeaa	
Ennen kuolemaa ilmenneet mielenterveyden häiriöt Itsetuhoajatusten ilmeneminen Elämänhalun puuttuminen	Elämän merkityksellisyden menettäminen	
Pienellä paikkakunnalla asuminen Tarkkailun kohteena oleminen	Vähäinen mahdollisuus yksityisyyteen	
Pakollisten asioiden hoitaminen Paperiasioiden hoitaminen Synnytykseen valmistautuminen	Käytännön asioiden järjesteleminen	Toiminnallinen aktiviteetti
Henkisiä voimavaroja vaativa opiskelu Kuoleman ajoittuminen lähelle abiturienttivuotta Vieraalla paikkakunnalla opiskeleminen Henkisiä voimavaroja vaativa työssä käyminen	Opiskeluun ja työhön liittyvät haasteet	
Varhainen nuoruusikä Nuoruuteen liittyvä hektinen elämäntyyli Minäkuvan muuttuminen Maailmankuvan muuttuminen Vanhemman kuoleman jälkeen alkanut vaikea identiteettikriisi	Nuoruus uutena elämänvaiheena	Elämän yllättävä muuttuminen
Kuolinsyynä itsemurha Kuoleman ennakoimattomuus Tilanteen muuttumattomuus	Vanhemman kuolemaan valmistautumattomuus	

LIITE 3. Sähköiseen kyselylomakkeeseen liitetty saatekirje nuorille

Hyvä nuori

Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikössä tehdään suruun liittyvää perhetutkimusta.

Tämän pro gradu-tutkielman tarkoituksena on kuvata 16-28-vuotiaiden nuorten surua ja surusta selviytymistä vanhemman kuoleman jälkeen. Tutkimuksella pyritään tuottamaan tietoa ja etsimään keinoja, joiden avulla nuorta voidaan tukea vanhemman kuoleman jälkeen.

Pyydän sinua ystävällisesti osallistumaan tutkimukseen täyttämällä oheinen kyselylomake. Tutkimukseen osallistuminen on sinulle täysin vapaaehtoista ja ehdottoman luottamuksellista. Tutkimukseen vastataan nimettömänä ja mitkään tiedot, joista tutkittavat voidaan tunnistaa, eivät tule ilmi missään tutkimuksen vaiheissa. Aineisto käsitellään ja säilytetään siten, ettei se ole muiden kuin tutkijan käsiteltävissä. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen aineisto hävitetään. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa tutkijalla on ehdoton salassapito- ja vaitiolovelvollisuus.

Vastaamalla oheiseen kyselyyn sähköisesti, annat tietoisesti suostumuksesi käyttää aineistoa tutkimuksessa. Kyselylomakkeen täyttäminen kestää noin 15-30 minuuttia.

Kyselyyn on mahdollisuus vastata 31.8.2012 asti. Kyselylomakkeen lopussa sinulta kysytään halukkuutta osallistua haastatteluun. Osallistuminen haastatteluun on sinulle täysin vapaaehtoista ja sinuun otetaan yhteyttä ainoastaan, jos annat siihen luvan.

Tutkimus valmistuu vuoden 2012 loppuun mennessä.

Lisätietoja tutkimuksesta antaa Anna-Kaisa Isokangas, e-mail: xxxxx